



Yoga

Les cours ont lieu à la Maison des X avec un professeur, Monsieur Santo Sansonetti

- le lundi de dix heures à midi
- le vendredi de dix heures à midi

Le yoga tend ainsi à mettre à l'unisson le physique et le mental. Le yoga développe la maîtrise de la respiration, la concentration et la relaxation.

Séance d'essai gratuite.

M. Santo Sansonetti commence à pratiquer le yoga à l'âge de 25 ans auprès du yogi Claude Guetta, formé en Inde du Nord par Sri Guruji Yogirajboa.

Ce dernier est lui-même disciple du Brahmananda Saraswati et de Satguru Hambir Cakrapanidatta.

En 2010, après une carrière dans la communication, M. Sansonetti affermit sa pratique du yoga.

Il s'engage, pendant plusieurs années, vers une formation traditionnelle par transmission directe dans la lignée Satyananda.

Depuis 2016, M. Sansonetti enseigne le yoga au GPX, à la suite de Madame Jany Jonglez de Ligne.

Il est également professeur à l'École de yoga et de méditation de Paris.

Louis Sato (58)



© ALFA27

AU PROGRAMME DU GPX

Rappel : le GPX accueille tous les polytechniciens et leurs familles, quel que soit leur lieu de résidence.

Conférence

- « La vie mouvementée d'Henriette Campan »
par Geneviève Laroche, professeur de littérature française,
le lundi 19 mars.

Visites culturelles

- « Corot, peindre la figure humaine »
au musée Marmottan, le mercredi 7 mars.
- « Tintoret, naissance d'un génie »
au musée du Luxembourg, le lundi 26 mars.
- « Mary Cassatt, une Américaine à Paris »
au musée Jacquemart-André, le mercredi 28 mars.
- « Guernica » au musée Picasso, le jeudi 12 avril.

Théâtre

- « Quelque part dans cette vie » au théâtre Édouard-VII,
le mardi 20 mars et le dimanche 25 mars.

Escapade

- « Côtes-d'Armor, de Paimpol à Perros-Guirec »,
du 25 au 28 septembre.

Voyage

- À la découverte des Balkans, du 6 au 20 septembre.

Bridge

- Tournois homologués à la Maison des X,
le lundi et le mercredi après-midi.

Yoga

- Cours à la Maison des X le lundi et le vendredi
de 10 heures à midi.

Plus d'informations sur notre site gpx.polytechnique.org

Plus de renseignements auprès de notre secrétaire Sylvie d'Aillières :

- par téléphone au 01 45 48 52 04
- par courriel à gpx@polytechnique.org

LE SECRÉTARIAT EST OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI, HORS VACANCES SCOLAIRES ET JOURS FÉRIÉS, DE 9 H 30 À 12 H 30.

Pour toute question particulière, l'animateur de l'activité ou le membre du bureau concerné vous répond dans les plus brefs délais.