

Voyage vers soi

Dans la continuité des cours de yoga en présentiel, s'ouvrir à une thématique à travers un cours de yoga, des méditations matinales et une conférence

DATES ET THÉMATIQUES

Toussaint : Le corps

- ★ Yoga régénérant et apaisant le mercredi 2 novembre à 19h00
- ★ Sadhana (réveil énergétique et méditation en silence) : Mardi 1er et vendredi 4 novembre de 6h30 à 7h15
- ★ Conférence du jeudi 3 novembre : Nos 4 corps ou fonctions, la clé d'un équilibre retrouvé

Noël : De l'ombre à la lumière

- ★ Yoga régénérant et apaisant le mercredi 21 décembre à 19h00
- ★ Shadana : Mardi 20 décembre et vendredi 23 décembre de 6h30 à 7h30
- ★ Jeudi 22 décembre : conférence => Méditer, pourquoi et comment

Février : Prendre soin de soi

- ★ Shadana : Mardi 14 et vendredi 17 février de 6h30 à 7h30
- ★ Yoga régénérant et apaisant le mercredi 15 février à 19h00
- ★ Conférence du jeudi 16 février : Les blessures de l'enfance

Avril : L'ancrage

- ★ Shadana : Mardi 18 et vendredi 21 avril de 6h30 à 7h30
- ★ Yoga régénérant et apaisant le mercredi 19 avril à 19h00
- ★ Conférence du jeudi 20 avril : Les mémoires transgénérationnelles

Juillet : La spiritualité

★ Shadana : Mardi 4 juillet et vendredi 7 juillet de 6h30 à 7h30

★ Yoga régénérant et apaisant le mercredi 5 juillet à 19h00

★ Conférence du jeudi 6 juillet : la spiritualité

Tarif (base 80€ de l'heure) : 2h30 cours + conférence soit 200 € la semaine. Les Shadana sont offertes.