

VENDREDI 13 OCTOBRE de 10h à 17h

Expérimenter le chakra racine : MULADHARA

A partir du corps, du physique, le yogi va maîtriser tous les niveaux énergétiques. Sri Mahesh

MULADHARA: le CHAKRA RACINE

TERRE, STABILITE, CONFIANCE

Le premier chakra contient la base vitale des chakras supérieurs.
Il est notre réservoir énergétique, notre ancrage à la terre, la racine, notre force.
Il est lié à l'énergie de vie.

Programme

10h00 - Ouverture du stage, prise de conscience du 1er chakra et du vayu apana pour élargir la perception de la pratique
10h15 - Séance de yoga autour de muladhara chakra
12h45 - Déjeuner
13h45 - Chant des bijas des 7 chakras
14h00 - Temps de théorie autour de muladhara chakra et vayu apana
14h30 - Etude et pratique de postures liées à muladhara chakra
15h30 - Méditation, relaxation
16h45 - Partage et fermeture du stage



MJC de VILLEURBANNE - 46 cours Damidot

Tarif : 70€ la journée

Prévoir un pique-nique

Boissons, tapis et couvertures à disposition

Contact : aufildusouffle@gmail.com

Aline 0645753203, Nathalie 0624034206

Prochains stages

- SWADHISTANA – Eau, créativité - vendredi 10 novembre
- MANIPURA - Feu, plénitude - vendredi 1er décembre
- ANAHATA - Air, amour - vendredi 12 janvier