

**VENDREDI 10 NOVEMBRE de 10h à 17h**

# Expérimenter le chakra sacré : SVADHISTANA

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

## **SVADHISTANA: le CHAKRA SACRE**

### **EAU, FORCE, CREATIVITE**

Siège sacré de soi, lieu doux d'épanouissement du plaisir et de la joie de vivre, le deuxième chakra est lié à l'attachement, à la sensibilité et à la capacité d'adaptation.

Il est gouverné par l'élément eau. Les eaux transparentes mais aussi les eaux profondes de la matrice.

### **Programme**

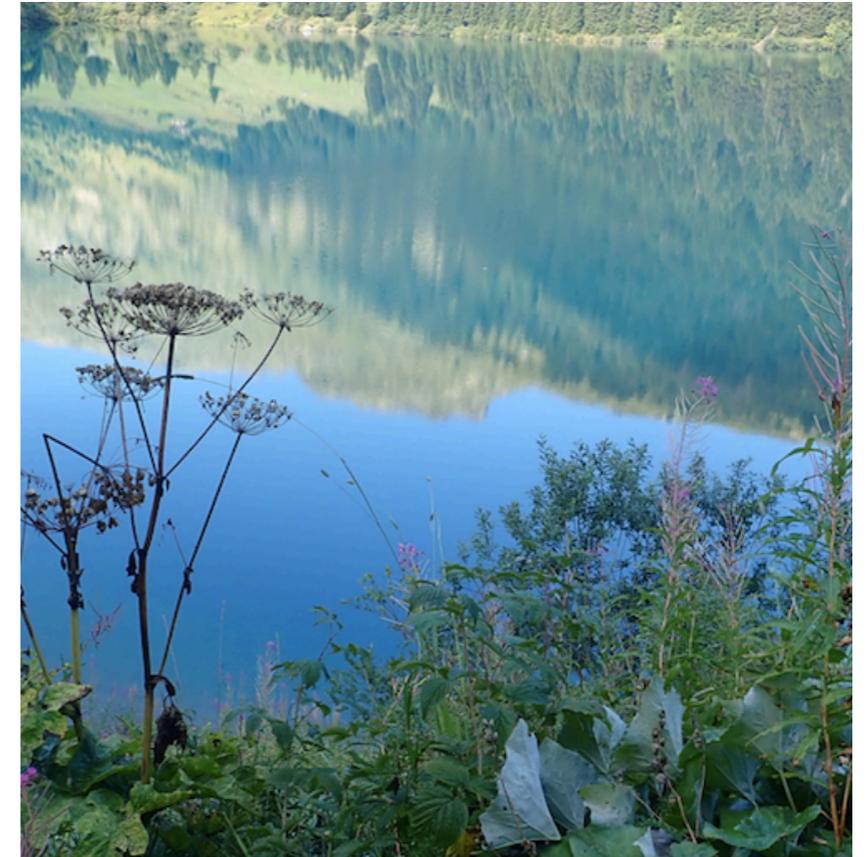
#### **Matin**

- Ouverture du stage, exposé des caractéristiques de Svadhistana chakra pour élargir la perception de la pratique
- Séance de yoga autour de Svadhistana chakra

**Déjeuner de 12h45 à 13h45**

#### **Après-midi**

- Chant des bijas des 7 chakras
- Temps de théorie
- Etude et pratique de postures liées à Svadhistana chakra
- Méditation,
- Relaxation
- 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](mailto:aufildusouffle@gmail.com)

Aline 0645753203, Nathalie 0624034206

Prochains stages

- MANIPURA - Feu, plénitude - vendredi 1er décembre
- ANAHATA - Air, amour - vendredi 12 janvier