

VENDREDI 12 JANVIER de 10h à 17h

Expérimenter le chakra : ANAHATA

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

ANAHATA: le chakra du coeur, de l'amour véritable

AIR, AMOUR, PAIX INTERIEURE

Situé entre les chakras liés aux émotions et les chakras de plus en plus subtils de l'intuition et de la spiritualité, Anahata porte en lui un fort pouvoir de guérison et de transformation.

Il nous permet de rentrer en contact avec notre âme par l'expérience de l'amour.

Programme

Matin

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

Déjeuner de 12h45 à 13h45

Après-midi

- Chant des bijas des 7 chakras
- Temps de théorie
- Etude et pratique de postures liées à Anahata 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

Prochains stages

- VISHUDDHI - Purification - vendredi 16 février

- AJNA - Clairvoyance - vendredi 15 mars

- SAHASRARA - Conscience universelle - vendredi 12 avril