

VENDEDI 15 MARS de 10h à 17h

Expérimenter le chakra : VISHUDDHI

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

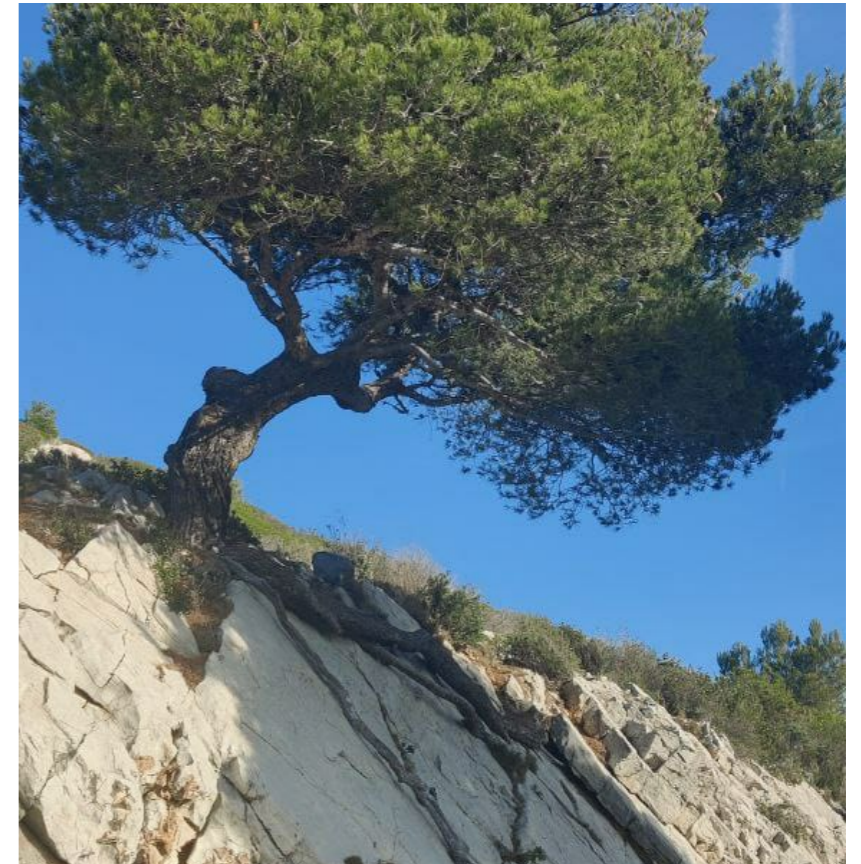
VISHUDDHI: le centre de la purification

ETHER, COMMUNICATION, RESONANCE

L'éther est le plus subtil des éléments. Lié à l'espace, il véhicule la vibration du son.

Vishuddhi est le chakra de la communication sur tous les plans.

Il régit l'expression mais aussi l'écoute véritable.



Programme

Matin

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

Déjeuner de 12h45 à 13h45

Après-midi

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

Dernier stage du cycle : vendredi 5 avril

AJNA - Clairvoyance et

SAHASRARA - Conscience