

ECOLE DE YOGA ANNECY BONLIEU

1, rue de Bonlieu
74000 – ANNECY
Tél. : 04.50.45.18.02
gilberte.faury@wanadoo.fr



Au cœur des Chakras
L'Énergie du Yoga
Samedi 26 mars : AJNA CHAKRA



Une journée d'exploration et de connaissance intérieure. Les centres d'énergie appelés chakras n'ont pas fini de nous étonner.

Lorsque vous pratiquez le yoga, la paix et le calme s'installent et l'énergie se met à circuler librement.
Chaque posture a une action spécifique en terme corporel, psychologique et énergétique.

Pendant cette journée, nous étudierons **Ajna Chakra**. Il est celui que l'on appelle le 3^{ème} œil, le 6^{ème} sens, le centre de l'intuition.

Le lien entre ce point énergétique et la santé physique et mentale.

Nous verrons comment le yoga peut nous donner les moyens de nous libérer du mental et développer notre spiritualité et notre capacité intuitive.

Je vous propose de nous retrouver prochainement. A très bientôt,

Gilberte Faury

Ce stage est exclusivement réservé aux personnes ayant participé aux stages précédents sur les chakras.

Programme :

- 09h30 : Accueil
09h45 : Présentation de AJNA CHAKRA
Lieu corporel (entre les 2 sourcils)
Prise de conscience de ce lieu
- 11h30 : Pratique de yoga : les postures inversées (la tête en bas)
Faire circuler l'énergie, libérer...
- 12h30 : Fin des cours et temps libre pour le déjeuner.
- 14h30 : Sons et Mantras
15h00 : Le rôle de ce chakra sur différents plans.
Les blocages et les troubles.
Les conséquences au niveau de la santé et au niveau comportemental.
- 16h30 : Pratique de yoga – Sons et Mantras – Mudra -
Visualisations.
- 17h30 : Fin de la journée.



Bulletin d'inscription : A renvoyer à l'Ecole de Yoga Bonlieu dès que possible et avant le 26 février prochain

NOM : Prénom :

Adresse :

Tél. : e.mail :

Je ne présente aucune contre-indication médicale pour la pratique des postures la tête en bas.

Je m'inscris à la journée du samedi 26 mars 2011.

Je règle 30€ pour acompte – le solde de 60€ le jour du stage.

En cas de désistement moins de 8 jours avant le stage, l'acompte restera acquis au formateur.

Date et signature :