

ECOLE DE YOGA ANNECY BONLIEU

1, rue de Bonlieu

74000 – ANNECY

Tél. : 04.50.45.18.02



Au cœur des Chakras, l'Énergie du Yoga

ANAHATA CHAKRA

LE CHAKRA DU COEUR

Dimanche 16 octobre 2011



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.

Nous étudierons ANAHATA CHAKRA. Il est l'expression de l'énergie du cœur et un centre spirituel en chacun.

Le lien entre ce point énergétique et la santé.

Nous verrons comment le yoga peut nous donner les moyens de nous libérer des blocages et ouvrir ce centre au cœur de nous-mêmes.

Je vous propose de nous retrouver prochainement selon le programme ci-après.

Ce stage s'adresse en priorité aux personnes ayant participé aux journées précédentes sur les chakra.

Ceux d'entre-vous qui pratiquent depuis quelque temps peuvent aussi être accueillis pour ce chakra du cœur. Il est l'ouverture...

Gilberte

Programme :

09h30 : Accueil

09h45 : Pratique consciente pour découvrir ANAHATA CHAKRA.

Présentation de ce centre : plexus cardiaque

Le lieu du cœur : lien profond avec la respiration, et la méditation.

11h30 : Pratique de yoga : se relier au plus profond de Soi.

12h30 : Fin des cours et temps libre pour le déjeuner.

14h30 : Sons et Mantras

15h00 : Dysfonctionnement de ce chakra et

les répercussions au niveau émotionnel et sentimental.

Conséquences d'une dysharmonie – les pathologies -

Comment aller vers l'harmonie ?

16h30 : Pratique de yoga – Mantras – Visualisations,

Méditation – comment aller plus loin ?

17h30 : Fin de la journée.



Bulletin d'inscription : A renvoyer dès que possible.

Les places sont limitées.



NOM :Prénom :

Adresse :

Tél. :e.mail :

Je m'inscris à la journée du 16 octobre 2011.

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

Les chèques seront retirés après le stage – en cas de désistement, l'acompte reste acquis.

Date et signature :