

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
28 mai 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 SAHASRARA CHAKRA – le chakra coronal.

Le lien entre ce point énergétique et la spiritualité, l'éveil.

Y a-t-il des blocages ?

Comme nous en avons parlé ensemble, je vous propose de nous retrouver prochainement.

Gilberte Faury

Programme :

09h30 : Accueil

09h45 : Présentation de SAHASRARA CHAKRA

Lieu corporel : dessus de la tête.

Prise de conscience de ce lieu

11h30 : Pratique de yoga :

Faire circuler l'énergie et trouver peu à peu les postures qui nous conduisent vers l'éveil des chakras supérieurs.

12h30 : Fin des cours et temps libre pour le déjeuner (possibilité de prendre le repas ensemble si vous le souhaitez)

14h30 : Sons et Mantras

15h00 : Le rôle de ce chakra dans l'éveil spirituel.

Les blocages et les troubles.

16h30 : Pratique de yoga – Sons et Mantras – Mudra - Visualisations.

17h30 : Fin de la journée.



Bulletin d'inscription :

A renvoyez très rapidement à l'Ecole de Yoga Bonlieu, car si moins de 5 personnes, le stage sera annulé et votre acompte rendu.



NOM :Prénom :

Adresse :

Tél. :e.mail :

Je m'inscris à la journée du 28 mai 2011.

Je règle 30€ pour réserver – ce montant reste acquis au formateur en cas de désistement moins de 8 jours avant le stage. Le solde de 60€ sera versé le jour du stage.

Date et signature :