

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



Exploration et 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 pendant cette journée le 2^{ème} chakra

SVADHISTHANA

Le lien entre ce point énergétique et la santé.

Nous verrons comment le yoga peut nous donner les moyens de nous libérer des blocages.

Pour partager cette expérience et comme nous en avons parlé ensemble, je vous propose de nous retrouver, dans un peu moins d'un mois, le **dimanche 13 février 2011**

Amicalement,
Gilberte

Programme :

09h30 : Pratique de yoga

10h30 : Présentation de Svadhisthana Chakra

Le lieu du corps (le ventre et les organes)

L'importance fondamentale de ce centre.

Les liens avec le système nerveux central (mal au ventre).

11h30 : Pratique de yoga – sons et mantras – Mudras –

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

14h30 : Sons et Mantras.

15h00 : Dysfonctionnement de ce chakra et

les répercussions sur tout le corps.

Conséquences d'une dysharmonie au niveau physique et psychologique. Comment aller vers l'harmonie ?

16h30 : Pratique de yoga – Mantras – Mudras – Visualisations.

17h30 : Fin du stage.

Pour cette journée, **trois pratiques** sont prévues.



Bulletin d'inscription :

NOM :Prénom :

Adresse :

Tél. :e.mail :

Je m'inscris au stage du dimanche 13 février 2011.

Je règle 30 € pour acompte – le solde 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 :