

Ateliers Yoga & méditations

Novembre & Décembre 2022

Novembre : « Vers la stabilité intérieure »

Vendredi 18/11 de 18h30 à 20h : Séance méditative

Combiner les techniques de concentration, respiration (pranayamas), les mudras, les vibrations des mantras et la relaxation pour se stabiliser en Soi, dans un état de paix intérieure

Tarifs: 20€ / 15€ pour les abonnés aux cours hebdomadaires / 80€ forfait 5 séances*



Samedi 26/11 de 9h à 11h30 : Atelier Hatha & Vinyasa yoga

Asanas, pranayamas, méditation & relaxation

Partir du mouvement du corps dans l'enchaînement des postures (asanas) pour peu à peu aller vers la tenue plus longue des postures. De cette stabilité physique, combinée au souffle et aux mudras, se déposer en soi et goûter la stabilité mentale.

Tarifs: 30€ / 25€ pour les abonnés aux cours hebdomadaires / 125€ forfait 5 séances*



Décembre : Lumière, Joie, Amour & Paix pour le temps des fêtes !

Samedi 10/12 de 9h à 11h30 : Atelier Hatha yoga

Asanas, pranayamas, méditation & relaxation

« Ouvrir les espaces en Soi pour s'alléger et s'émerveiller »

Créer de l'espace dans tout le corps, en insistant sur le bassin, le coeur et le crâne. Remplir ces espaces d'énergie, de lumière et d'amour par le pouvoir de l'intention. Sentir tout son être vibrer et rayonner joie, lumière, amour et paix!

Tarifs: 30€ / 25€ pour les abonnés aux cours hebdomadaires / 125€ forfait 5 séances*



Vendredi 16/12 de 18h30 à 20h : Séance méditative

méditation, pranayamas, mudras, mantras & relaxation

Allonger et ralentir le souffle pour apaiser le coeur, laisser couler toute fatigue et négativité, chanter les mantras pour remplir le coeur de vibrations positives, développer la joie du partage dans la paix et l'amour pour le temps des fêtes!

Tarifs: 20€ / 15€ pour les abonnés aux cours hebdomadaires / 80€ forfait 5 séances*



* Forfaits valables 6 mois

Contact : Cathy Duvallet - 07.80.00.89.87 - contact@studio-yoga-nanda.com - www.studio-yoga-nanda.com

Lieu : sous la yourte, La touche Poupard - 79400 st Georges de Noisné

