

7 JOURS DE CHAKRAS 7 JOURS DE TRANSFORMATION

19 - 26
mai 2012

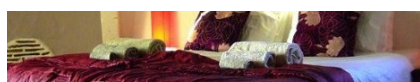
SE RENCONTRER



HARMONISER



PURIFIER



S'ÉTONNER

YOGA
MÉDITATION
MANTRA ET KRIYA
PRANAYAMA
INTROSPECTION ET INSPIRATION
ACTIVITES EN NATURE
PISCINE
REPAS SAVOUREUX, BIOS ET VÉGÉTARIENS
LIEU SUBLIME ET TRANQUILLE

CHAKRA signifie "vortex" ou "roue" et fait partie du système énergétique qui relie le corps physique et le corps subtil. Avec la conscience d'une relation étroite entre les chakras et notre corps, notre santé, nos pensées, notre psychisme et même nos choix de vie, nous plongeons dans une étude approfondie afin d'éclaircir le regard sur nous-même.

LIEU: LES PASSEROSSES / Le Bas Metraud / NONAC / 16190 / FRANCE

Jessica Magnin, certifiée RYT®500 et E-RYT®500 est depuis 22 ans une yogini dévouée aussi bien sur le tapis que hors du tapis et enseigne avec passion le yoga et la méditation depuis 1996. Puisant dans la biomécanique d'Anusara® et dans la sagesse sacrée de Parayoga®, Jessica nous guide dans un flux continu et méditatif de postures orchestrées par l'intelligence du souffle. Elle infiltre ses cours de pensées inspirantes, de sagesse yoguïque et d'observation de Soi. Chaque cours, unique et créatif, est ancré dans la tradition tantrique du Hatha Yoga et allie le vinyasa krama, la respiration, l'alignement précis du corps et la profondeur de la méditation afin de guider les élèves vers un espace de retour sur Soi et de connexion avec leur propre Source.

Limité à
15 personnes

CONTACTER Jessica au 076 369 1880
OU VISITER: atelier-yoga.ch