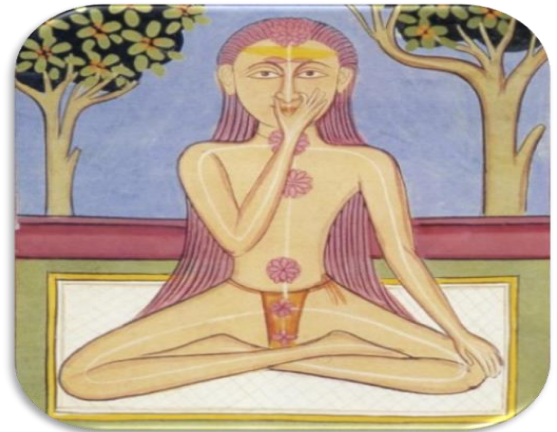


HATHA YOGA TRADITIONNEL

Partez à la découverte d'une tradition orale millénaire connectée à l'essence du Yoga. Ce cycle de matinées s'appuie sur la transmission d'un enseignement authentique et accessible à tous, comportant les 8 aspects du yoga traditionnel

- Les principes éthiques (Yama)
- Les principes éthiques (Niyama)
- Les postures (Asana)
- Les souffles (Pranayama)
- Le retrait des sens (Pratyahara)
- La fixation de l'attention (Dharana)
- La contemplation (Dhyana)
- L'état d'unité (Samadhi)



Les thèmes du cycle :

Les 3 granthis : la vitalité, l'affectivité et la réflexivité. Travail autour des restrictions pour favoriser l'épanouissement global.

Les 5 indriyas : explorations des 5 sens. Élargissement des perceptions et intériorisation. Développer une relation intuitive au monde et à soi.

Nadis et chakras : le réseau énergétique et les 7 chakras.

Pendant les ateliers : Automassages, postures statiques et dynamiques, travail du souffle, concentration, visualisation, enseignement et relaxation.

Pratiques adaptées au niveau de chacun dans la bienveillance et sans jugement

Quand : 17 novembre, 8 décembre, 19 janvier, 16 février, 23 mars, 6 avril, 18 mai, 29 juin.

Horaires : 10h -12h30

Tarif : 25 € l'atelier

Le cycle complet :180 €

Où : Le Mont des Sources
30 rue du Pavé, 69610 Montromant
Monts du Lyonnais

Inscriptions : 06 98 15 25 95
montdessources@gmail.com
www.montdessources.fr