

Matinées YOGA : « Bien dans mon corps ! »

Partez à la découverte d'une tradition orale millénaire connectée à l'essence du Yoga.

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)



Victor DEBIE

Déroulement des ateliers :

- Automassages
- Postures statiques et dynamiques
- Travail du souffle
- Concentration
- Visualisation
- Enseignement
- Relaxation sonore

Informations pratiques

Quand : une matinée par mois de 10h à 12h30

- | | |
|-------------------|--------------|
| ▪ 19 Octobre 2025 | ▪ 08 Février |
| ▪ 23 Novembre | ▪ 15 Mars |
| ▪ 21 Décembre | ▪ 19 Avril |
| ▪ 18 janvier 2026 | ▪ 31 mai |
| | ▪ 14 juin |

Tarif : 25 € la demi-journée.

Le cycle complet de 9 séances : 200 €

Où : Le Mont des Sources

30 rue du Pavé, 69610 Montromant
Monts du Lyonnais

Inscriptions : 06 46 45 57 87

montdessources@gmail.com

www.montdessources.fr

Prérequis : aucun, débutant bienvenu.

Pratique accessible à tous

Le Mont des Sources : Centre de Formation & de Ressourcement - Montromant 69610

