

AVRIL
7



ATELIER NATHA YOGA PASSAGE DU PRINTEMPS DIM 7 AVRIL 10H-12H30

La nature dévoile ses charmes et exprime la splendeur du vivant, en résonance avec notre état intérieur en quête de liberté et de créativité... Cette période d'épanouissement dans le corps vient avec la vitalité et l'énergie du feu à canaliser.

Dans la pratique du Yoga, c'est un temps d'activation des fonctions d'élimination, d'accompagnement en douceur du feu, avec des postures d'extension et d'ouverture, ainsi qu'une attention particulière sur le centre énergétique de la gorge Vishuddhi, lieu de l'expression de soi.

*« La beauté de la nature peut nous aider, nous éveiller à plus grand que nous, vers le Soi, le vivant qui nous anime.
Le bonheur, c'est vivre à la bonne heure, ni avant, ni après. »*
Jean Yves Leloup -

OUVERT A TOUS - PARTICIPATION 25 €
INSCRIPTIONS : CECILE.PORTIER@MELTITUDE.COM