



Le mariage des éléments

21 JUIN 2020

journee ouverte à tous sans prérequis de pratique.

Dans un magnifique environnement, propice à une symbiose avec la nature, vous serez invités à contacter ses éléments :

la terre, l'eau, le feu, l'air, l'éther.

Ils composent le macrocosme mais sont aussi présents dans le microcosme du corps/psyché.

A partir d'une approche «chamanique» associée au Kundalini Yoga, vous utiliserez la puissance symbolique de ces éléments à travers des rituels de la tradition tantrique et d'autres traditions pour fluidifier et réunifier ces différentes qualités d'énergie à l'intérieur de vous.

Le Kundalini Yoga est une application pratique de la "Science de l'Énergie" qui vise l'éveil de l'Énergie/Conscience ou Kundalini potentiellement présente chez l'être humain. Une technique holistique puissante qui travaille sur les différents plans de l'être à partir de kriyas utilisant le souffle, le rythme, les postures dynamiques ou statiques, le son, la relaxation, la méditation.

programme

Kundalini yoga, Tantra Yoga, venus kriyas, méditations diverses, cercles d'harmonisation, ateliers...

Les journées sont des moments privilégiés pour expérimenter les différentes pratiques de l'École du Tantra.

Voici l'occasion de prendre soin de soi, de se recentrer, de découvrir une pratique puissante, qui apporte des changements bénéfiques au niveau de la santé physique, émotionnelle, mentale...dans une ambiance conviviale et chaleureuse!



Vous ne pouvez pas venir aux cours hebdomadaires, c'est une alternative pour découvrir cette pratique.

En Pratique :

Nous serons dehors, prévoir une tenue adéquate en fonction du temps . Pensez à apporter un tapis, un coussin, une couverture, des tenues confortables.(confortable pour les ateliers et blanche pour le yoga)

pour le repas du midi (leger+++) sera composé de ce qu'il vous aura fait plaisir de poser sur la table

ouvert à tous
de 9h à 17h30

Au Gite Lamothe – L'Isle Arné
60 euros

**Veillez faire parvenir votre fiche d'inscription
ainsi que 20 euros d'ahrrres avant le 12 juin:**

Anne Chambrelent 16bis rue de la république 32120 Mauvezin

inscription et info :

l'Association Chemin Arc-en-Ciel

annechambrelent@etre-en-conscience.fr

www.etre-en-conscience.fr

tel : 05 62 64 36 92

