

STAGE HATHA-YOGA, YOGA DU FROID & REFLEXOLOGIE

du 1er au 3 novembre 2024 au coeur du Bugey



Une invitation à explorer différentes pratiques avec sincérité et sans a priori, à accepter les âsanas, le prânayâma les mudrâs sans fuir leur rigueur ni leur profondeur, à vous laisser porter par la magie des mantras et de la vibration sonore qui nous conduisent au silence intérieur et nous rappellent ce que nous sommes et ce qui est. Des pratiques, dont les effets seront décuplés par les soins en réflexologie.

Ainsi des espaces se créent, des états de conscience modifiés apparaissent, le temps disparaît, le calme s'infuse sans effort avec simplicité, unité et beauté sans artifice ... passer de l'état de « Faire du yoga » à l'état d'«Être en yoga » pour revenir à l'Essentiel.