



ATELIER MEDITATION ET SOUFFLE

Se déposer dans l'assise et se laisser caresser par le mouvement du souffle

DATES: Lundi 2, 9, 16, 23 et 30 novembre 2020

HORAIRES : 19H15 - 20H15

TARIF: 125Frs.

Cet atelier vous propose d'explorer la méditation et le souffle selon la tradition du yoga cachemirien. Le cœur de cette pratique part d'un corps vide de tension et l'absence de dynamisme. Différentes pratiques seront proposées.

L'assise
Différentes techniques de respiration
Les bandhas (verrouillages énergétiques)
Les kriyas (purifications)

Ouvert à toutes et à tous, cet atelier privilégie l'écoute de ses résistances psycho-corporelles et l'exploration dans l'instant plutôt que toute idée de but à atteindre.

INSCRIPTION: vanessa@vismaya.ch

Validation de l'inscription au paiement. Les inscriptions sont fermes.
En cas d'annulation, l'atelier ne peut pas être rattrapé et n'est pas remboursé.