

Atelier Yoga

Alain Schwab

Samedi 27 Avril

9h-12h



Hommage au Soleil

*Surya Namaskara accompagnée
de ses Mantras.*

Colonne vertébrale, musculature et articulations seront déliées grâce aux Asanas qui augmentent la puissance du corps et du souffle.

Le contrôle du souffle (Pranayama) nous amènera dans des états de conscience modifiée par l'expansion du Prana pour nous préparer à l'assise et à un moment de méditation.

La pratique se terminera par une relaxation profonde permettant d'entrer dans un état d'endormissement conscient, reposant et régénérant.



M - C o r p o r e l l e
Ch. du Lavasson 39, Gland

Inscription:

info@m-corporelle.ch

Tarif: 80.-