



Stage de Yoga et Chakras

Retour à la source

21 et 22 octobre 2023

Aux Grandes Terres 69340 Francheville, France et **ZOOM en ligne**

Nous avons la joie de vous présenter le programme du prochain stage issu du Hatha Yoga Pradipika, écrit par Swami Swatmaramji du 15^{ème} siècle.

Contenu : Yoga et Chakras selon le yogi Swami Swatmaramji...

- 🌀 Nous apprendrons la vie d'un pratiquant de yoga telle qu'écrite par lui.
- 🌀 Pratique des postures traditionnelles et étude de leurs bienfaits selon Hatha Yoga Pradipika.
- 🌀 Exploration des chakras et de l'énergie du point de vue de Swamiji.

Le stage vous apportera

- ∞ Plus de clarté sur le Hatha Yoga et son historique.
- ∞ La manière juste de commencer la pratique du yoga selon Swamiji.
- ∞ Rôle primordial de l'attention portée sur le corps et sur l'esprit.
- ∞ Libération des tensions liées aux émotions.
- ∞ Plus de concentration, d'équilibre, d'harmonie et de paix au quotidien.

Animation : GODARA Ravi : professeur de Yoga, formé en Inde depuis son enfance dans plusieurs écoles de Yoga.

Dates : 21 et 22 octobre 2023

Horaires : 9h30 - 12h30, 14h - 17h

Frais pédagogiques : 150 €/forfait weekend, 80 €/jour. Acompte 40 €.

Hébergement : possibilité d'être logés sur place.

Renseignements sur l'hébergement : hebergementlgt@gmail.com

Matériel : Tapis et coussins disponibles sur place,

Repas : prévoyez des pique-niques.

Un stage ouvert à tous

Inscrivez-vous vite, le nombre de places est limité !

Inscription en ligne - www.lagrueblanche.com, cliquez sur '[Inscription](#)'.

Une fois la fiche remplie et validée, vous recevrez la confirmation automatique.

Renseignements : secretariat@lagrueblanche.com