



## 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<sup>ème</sup> 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](mailto: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](http://www.lagrueblanche.com), cliquez sur '[Inscription](#)'.

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

**Renseignements :** [secretariat@lagrueblanche.com](mailto:secretariat@lagrueblanche.com)