

*« Association Ananda Mahi »*

## "Centrage et contrôle dans la fluidité"



**17 et 18 mai 2025**

Nous vous proposons de découvrir l'alchimie qui opère entre les pratiques de kundalini et de hatha yoga, emmenées par François et celles de yoga du son et de Munz floor, portées par Christine

**Durant ce stage nous vous proposons une expérience ;**

- **Vous placer en observateur neutre des sensations de votre corps**
- **Développer votre capacité à garder le contrôle sans vous crispier**
- **Développer votre centrage et conscientiser votre corps**

nous vous invitons à venir expérimenter, dans l'ambiance cocooning des yourtes, une reconnexion à vous même, un temps de pause...



# « Association Ananda Mahi »

## Programme du stage



### Samedi 17 mai 2025

|               |  |
|---------------|--|
| 8h30 - 9h00   | Arrivée des participants – accueil – installation - présentation   |
| 9h30 -12h30   | <b>Pratique de Hatha yoga</b>  |
| 12h30 - 15h00 | Pause  |
| 15h00 -18h00  | <b>T.R.E. (trauma releasing exercices)</b> pour se débarrasser des vieux traumatismes et du stress<br><b>Munz floor</b> Les fascias qu'est-ce que c'est ?<br>Comment les régénérer pour être en pleine santé<br>Pratique |
|               | Souper   |
| 20h30 - 21h00 | <b>Bain sonore (bols tibétains) et mantras</b><br><br>Préparation de la yourte pour la Sadhana du matin  |

# « Association Ananda Mahi

**Dimanche 17 et 18 mai 2025**



|               |  |
|---------------|--|
| 6h00          | Réveil   |
| 6h30 - 8h30   | <b>SADHANA</b> (Postures, intériorisation)                 |
| 8h30 - 9h30   | Petit déjeuner   |
| 9h30 - 12h30  | <b>Pratique de kundalini yoga</b>                          |
| 12h30 - 14h00 | Pause déjeuner   |
| 14h00 - 14h30 | Rangement des affaires personnelles                        |
| 14h30 - 16h45 | <b>Pratique de Munz floor</b>                              |
| 16h45 - 17h30 | <b>Yoga du son</b> : <i>Techniques de chant et mantras</i> |

**- Collation et ménage rapide -**

