

- Ananda Mahi -

vous propose

Un dimanche tous les deux mois

de 9 h à 12 h

«Temps de pause»

*Changer de rythme,
ralentir,
se mettre à l'écoute de son espace intérieur,
par un travail spécifique sur les fascias
libérer les tensions inscrites en profondeur.*

*Vers le mouvement régénérateur, cheminer du souffle au son, du corps
vers l'être, auto-réguler son système nerveux...*

*Avec le Yoga du son,
les souffles,
les sons vocaux,
venir purifier son eau intérieure.*

*En combinant les postures de yoga,
et les tremblements neurogéniques (T.R.E.)
nous cheminerons vers plus de cohérence interne et d'harmonie.
Un temps de présence à soi, par l'écoute corporelle sensible et
sensorielle.*

«Un temps de pause»

