

LES ATELIERS DE YOGA DU SAMEDI MATIN



Samedi 11 et 25 mars 2023

9H45-12H15



Le printemps s'installe, c'est le renouveau, la nature laisse exploser ce bouillonnement de vie qui était jusqu'alors en sommeil. L'air se radouci, les fleurs sortent de terre, les arbres fleurissent à leur tour et offrent généreusement leur parfum, c'est la période du renouveau. Du point de vue doshique, l'accumulation de l'eau et de la terre, nous donne parfois cette sensation de lourdeur dans le corps et peut-être également au niveau de l'esprit. Nous allons démarrer la pratique par un mantra et cette fois c'est la déesse Sarasvati, symbole de jeunesse, qui sera à l'honneur durant cette pratique.

Nous ferons une pratique destinée à réveiller samana vayu, c'est-à-dire toute la sphère digestive, nous pratiquerons les tri-bandhas et quelques postures de torsions...

En fin de séance, un yoga nidra sera proposé ; il sera suivi par la dégustation d'une boisson ayurvédique.



LIEU – MJC Bréquigny 15, avenue Georges Graff 35200 RENNES

● **Merci de prévoir un tapis de yoga et une couverture pour la pratique**

● **Tarif de l'atelier : 30 €**

NOM

PRENOM

TEL

MAIL