

## **Stage - Une étude sur les Chakras**

Dans ce stage vous allez découvrir le monde fascinant des chakras. Nous allons étudier en profondeur les 7 chakras classiques du Tantra et nous explorerons les symboles et les mantras qui leur sont associés. Le stage contient une partie théorique et une partie de méditation, le **Chakra Dharana**, pour bien assimiler les connaissances dans le corps. Cette méthode de méditation nous aide à ouvrir et contrôler chacun de ces centres psychiques.

Ce stage forme la fondation de plusieurs techniques qui vont être enseignées plus tard.

La méditation se pratique assis (par terre ou sur une chaise). Le stage est ouvert à tout le monde. **Il est nécessaire d'assister aux 4 séances.**

### **Dates 2023:**

les vendredi de 19h à 20h30

13 octobre  
10 novembre  
24 novembre  
08 décembre

**Tarif:** 80€

## **Stage du Pranayama**

Dans ce stage vous allez apprendre une séquence de 9 Pranayamas. Il y aura une partie théorique avec une influence Ayurvédique et une partie pratique. Vous allez étudier les bénéfices et la science associés à chaque technique. Quand ces techniques sont pratiquées dans leur séquence spécifique on développe sa sensibilité au Prana et on augmente sa vitalité. Vous allez faire 2 séances d'Asanas (postures) pendant la journée.

### **Date:**

Le stage se déroulera sur la journée du dimanche 10 mars 2023 de 9h à 17h30.

**Tarif:** 80€

## **Stage de Kriya yoga**

Ce stage est ouvert à ceux qui ont déjà fait et pratiqué régulièrement le Chakra Dharana.

Pendant le stage vous allez apprendre une technique de méditation qui stimule et harmonise le Prana dans les 2 nadis de Pingala et Ida. Vous allez comprendre pourquoi il est important et bénéfique de travailler ces 2 nadis.

### **Date:**

le vendredi 26 avril de 19h à 20h30.

**Tarif:** 20€