

*« Association Ananda Mahi »*

## "Serein en toutes situations"



**1er et 2 juin 2024**

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

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

- **vous placer en observateur neutre qui ne polarise pas ses expériences de vie,**
- **développer votre capacité à vous adapter en toute situation,**
- **mettre à distance le chaos du monde qui vous entoure en gardant votre centrage et votre calme intérieur, votre joie de vivre.**

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 1er juin 2024

8h30 - 9h00 Arrivée des participants – accueil – installation - présentation

9h30 -12h30 **Pratique de Hatha yoga**

12h30 - 15h00 Pause

15h00 -18h00 **Yin yoga, T.R.E. et yoga du son :**

*Apprendre à se détendre, faire le vide, éliminer le stress et se recentrer*

Souper

20h30 - 21h00 **Bain sonore (bols tibétains)**

Préparation de la yourte pour la Sadhana du matin

# « Association Ananda Mahi »

Dimanche 2 juin 2024



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 - 15h30	<b>Yoga du son</b> : <i>Oser la fausse note, oser faire chanter le corps</i>
15h30 - 16h45	<b>Yoga nidra</b> : <i>Intégrer les différentes pratiques</i>
16h45 - 17h30	<b>Bain sonore</b> ( <i>Bols tibétains et tambour chamanique...</i> )

- Collation et ménage rapide -

