

« Association Ananda Mahi

"Équilibre"



30 septembre et 1er octobre 2023

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

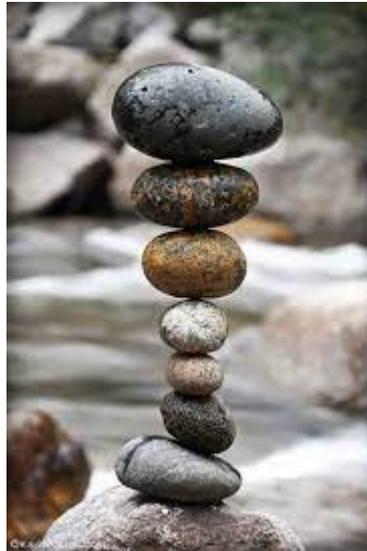
**Laissez vous prendre par cette vague,
expérimentez ces différentes énergies,
elles vous aideront à trouver l'équilibre
pour surfer l'année qui s'annonce.**

**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 30 septembre 2023

8h30 - 9h00	Arrivée des participants – accueil – installation - présentation
9h30 -12h30	Pratique de Hatha yoga
12h30 - 15h00	Pause
15h00 -18h00	Yoga du son et Yin yoga : Méditation active (<i>Lâcher ses valises</i>) Technique vocale (<i>Pour détendre : mâchoires, cervicales, épaules, diaphragme et sortir du stress</i>) Pratique de Yin yoga (<i>se recentrer</i>) Souper
20h30 - 21h00	Bain sonore (bols tibétains) Préparation de la yourte pour la Sadhana du matin

- Coucher en silence -

« Association Ananda Mahi »



Dimanche 1er octobre 2023

6h00	Réveil
6H30 - 8h30	SADHANA (Postures, intériorisation)
8h30 - 9h30	Petit déjeuner
9h30 - 12h30	Pratique de kundalini yoga
12h30 - 14h00	Pause déjeuner
14h00 - 14h30	Rangement des affaires personnelles
14h30 - 15h30	Yoga du son : Comment prendre sa place grâce à sa voix
15h30 - 16h45	Yin yoga : Intégrer
16h45 - 17h30	Bain sonore (tambour chamanique...)

- Collation et ménage rapide -

