

« Association Ananda Mahi »



Stage des 17 et 18 septembre 2022 au Pontet, vallée des Huiles, Savoie

« Maintenir sa vibration au plus haut »



Nous vous proposons une alchimie entre :

les pratiques de hatha yoga et de kundalini yoga, emmenées par François et le yoga du son et de la voix, portées par Christine dans une approche chamanique.

*Laissez vous emporter dans une spirale d'unification corps / esprit
Une nouvelle version de vous-même que nous vous invitons à venir découvrir
dans l'ambiance cocooning des yourtes.*



« Association Ananda Mahi »



Programme du stage

Samedi 17 septembre 2022

8h30 - 9h00	Arrivée des participants – accueil – installation - présentation
9h30 – 12h30	Pratique de Hatha yoga
12h30 – 15h00	Pause
15h00 - 18h00	Yoga du son et de la voix <ul style="list-style-type: none">• Apprendre à sortir sa voix pour exprimer et fluidifier son énergie• chants de mantras• méditation active de kundalini yoga ou Osho
19h30	Souper
20h30 - 21h00	Mantras ou yoga nidra Préparation de la yourte pour la Sadhana du matin

Coucher en silence



« Association Ananda Mahi »



Programme du stage

Dimanche 30 mai 2021

6h00	Réveil
6H30 - 8h30	SADHANA (Postures, intériorisation, chants sacrés)
8h30 - 9h30	Petit déjeuner
9h30 - 12h30	Pratique de kundalini yoga
12h30 - 14h00	Pause déjeuner
14h00 - 14h30	Rangement des affaires personnelles
14h30 - 17h30	Yoga du son et de la voix <ul style="list-style-type: none">• Atelier sur la voix (prendre sa place)• Danse de libération guérisseuse spontanée chamanique• Bain de rééquilibrage sonore
17h30	Collation et ménage rapide

