



ATELIER DE YOGA AVEC YOGINI RATNA

Les chakras

Samedi 26 novembre 2022

9h30-12h30

à Montreuil

Les chakras sont des centres qui catalysent les schémas énergétiques propres à chaque individu. Sur le plan physique, ils correspondent en grande partie aux glandes endocrines et aux plexus nerveux. Plus largement, ils couvrent tout le spectre de l'expérience humaine. Ainsi, ils influencent notre niveau de vitalité, nos réponses émotionnelles, nos processus mentaux, notre perception et nos états de conscience. Pour atteindre son plus haut potentiel, la vie humaine nécessite l'éveil et l'expression de tous les chakras.

Le yoga est une voie à la fois mystique et pratique qui favorise cet éveil et cette expression. Dans cet atelier, au-delà d'une rapide **présentation de chacun des sept chakras majeurs**, nous les ressentirons et les stimulerons à travers des **postures**, des **pranayamas**, la **répétition de mantras** et un **yoga nidra**, et nous ferons circuler notre conscience de l'un à l'autre lors d'une **méditation assise**.

En pratique

- Rue Carnot (450 mètres du métro Croix-de-Chavaux)
- 30€ (15€ pour les adhérents de Yogākāsha)
- Tapis, coussins et couvertures disponibles dans la salle
- Merci d'arriver vers 9h20
- Inscription : <https://forms.gle/WqnmCUkX68EqkBY47>

Contact

sn.yoginiratna@gmail.com | 06 14 26 39 21

<http://yoginiratna.fr>