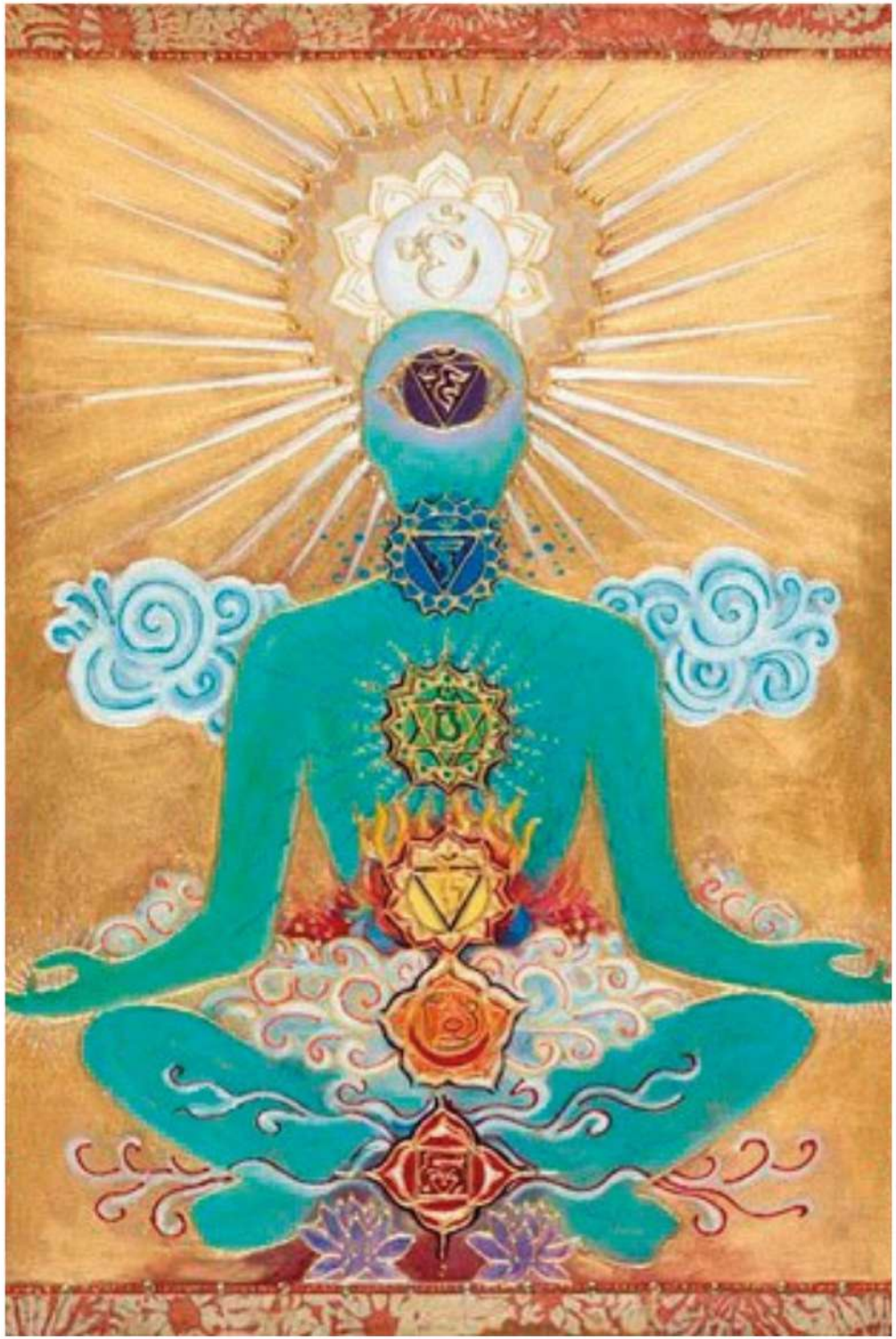


AURIAYOGA
La santé globale pour tous

L'ÉVEIL DES CHAKRAS

Un parcours de transformation intérieure sur 7 mois

Comment mieux faire circuler votre énergie vitale et retrouver davantage d'équilibre physique, émotionnel et mental ?

Selon la tradition du yoga, les chakras représentent les grands centres énergétiques qui influencent notre vitalité, nos émotions, notre confiance, notre capacité à aimer, à communiquer et à trouver notre juste place.
Au fil de 7 rencontres, nous explorerons un chakra chaque mois à travers :

- des enseignements accessibles et concrets,
- des pratiques de yoga adaptées,
- des exercices respiratoires,
- des méditations guidées,
- des temps d'échange et d'intégration.

Ce parcours s'adresse à toute personne souhaitant approfondir sa connaissance d'elle-même et développer davantage de sérénité, de stabilité et de vitalité dans sa vie.
Les rencontres se déroulent en ligne et les replays sont disponibles.

TARIF ET RENCONTRES

350€
Paiements en plusieurs fois possible

7 rencontres d'1h30 les mardis en ligne :
26 janvier
16 février
9 mars
30 mars
20 avril
11 mai
1er juin
de 20h à 21h30