



## 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 :**

13 octobre  
3 novembre  
24 novembre  
15 décembre  
5 janvier  
26 janvier  
16 février

**de 20h à 21h30**