



Atelier

YOGA du SON

Kriyas et Hatha Yoga sonore

Samedi 24 juin 2017 - 9h30 - 13h

Lieux : Salle Associative Joliot Curie

19, rue de la côte des amandiers, 92000 Nanterre

Tarif : 25 €

**Apporter tapis de yoga, couverture,
coussin et votre bonne humeur !**

Programme :

Kriyas : exercices de nettoyage des corps physique et énergétique. Ils aident à maintenir la santé et l'équilibre. Ils permettent de donner plus d'aisance lors des pratiques des asanas (postures)

Hatha Yoga sonore : Le son dans les postures de yoga permet de vivre cet espace dans l'infinitude, le sacré de l'instant présent. Le son permet de lâcher en douceur et conscience vos limites physiques et mentales. Par ce travail vous expérimenterez des états certainement jamais expérimentés auparavant, dans la joie et la rayonnance du coeur.



Animé par Aline Pichon :

Professeure diplômée de Yoga Traditionnel du Yoga du Son
Phonathérapeute et Praticienne de Médecine Ayurvédique

Renseignements :

Brinne CADENAS 01 47 72 29 55 06 82 48 82 69

<https://www.facebook.com/SoiZen.Ayurveda/>

<http://www.soizen.net>

Inscriptions avant le 22 juin 2017