



ATELIERS YOGA 2021-2022

Nous vous proposons un approfondissement de votre pratique
à l'occasion de **4 ateliers** se déroulant des **samedis matin de 9 h à 12 h**
au **centre Boiron Granger**, 55 rue Pierre Baratin à Villeurbanne .

La salle mise à notre disposition est chauffée, dotée d'un parquet et très lumineuse.

*Pour la pratique, prévoyez un tapis, un support d'assise et de quoi vous couvrir (plaid, couverture)
pour les temps de détente et de méditation.*

Pratiques autour des Chakras, les 7 centres d'énergie fondamentaux

Dans chaque atelier, nous vous proposons un **focus sur 1 ou plusieurs chakras** et un abord de leur symbolique, leurs rôles et fonctions,

A travers une pratique complète de Hatha Yoga : Karana (enchaînements), Asana (postures), Pranayama (discipline du souffle), Mudra (geste des mains) , Mantra et Méditation,

pour **mieux comprendre et ressentir nos diverses forces énergétiques, et les utiliser** afin de soutenir notre équilibre physique, énergétique et émotionnel.

- **Le samedi 20 novembre 2021, avec Judith :**

*je vis/ je sens **Muladhara** chakra racine /**Svasdhistana** chakra sacré*

- **Le samedi 15 janvier 2022 avec Patricia :**

*je peux **Manipura** chakra du plexus solaire*

- **Le samedi 19 mars 2022 avec Judith :**

*j'aime **Anahata** chakra du cœur*

- **le samedi 21 mai 2022 avec Patricia :**

*j'exprime /je vois/je sais **Vishuddhi/Ajna/Sahasrara**
chakras de la gorge, du 3^{ème} œil et chakra couronne*