

Journée internationale de yoga

Mercredi 21 juin 2017 à 18h30
au parc du **campus de**
la Cité à Rivière du Loup, Québec

Séance de yoga gratuite

Animée par Sylvie & Joelle-Anne, venues de France spécialement pour l'occasion suite à l'invitation de radio Web Yoga Partout

Joëlle-Anne Prat | Diplômée de la FNEY | www.yogapartout.com/JoelleAnnePrat

Chakras : "Voyage au centre de notre terre"

Les pratiques de yoga que nous allons tester durant cet atelier vont nous permettre de mieux nous sensibiliser à la compréhension de notre "système énergétique". Celui-ci se compose de nombreux circuits d'énergie, "les nadis" régulés par des carrefours, "les chakras". Les chakras, souvent représentés comme des fleurs de lotus, vibrent selon leur propre fréquence, couleur, son, symbolique, etc... Nous pratiquerons également "une méditation" sur les chakras : "Véritable voyage au cœur de notre système énergétique". Ces exercices nous amèneront vers une meilleure résistance au stress, aux maladies, vers une meilleure stimulation de notre système nerveux autonome et vers une meilleure régulation de la fabrication des principales hormones de l'organisme.



Joëlle-Anne avec Daniel Gautier de Yoga partout

Sylvie Schmitt | Diplômée Ecole Française de Yoga Paris | www.yogapartout.com/SylvieSchmitt

L'axe de vie : l'axe vertébral !

Lorsque j'enseigne j'aime approfondir certains concepts. Je vous présente donc un de mes ateliers, L'axe de vie: l'axe vertébral. Dans cet atelier, nous chercherons à travers la pratique, la remise en place de deux vecteurs d'énergies que sont la fonction pulmonaire et l'axe vertébral. Au cours d'un travail axé sur la colonne vertébrale, cette pratique va nous amener à une harmonie dans des meilleures amplitudes, telles que la Nature les a prévues afin de pouvoir s'exprimer à notre véritable dimension. Cet axe vertical cosmique et corporel, physique-biologique et énergétique, devient alors en yoga un chemin central d'unité et d'éveil, d'évolution et de retour à l'originel...



Informations: Alain Gendron ou Etienne Gagnon | alainetienne@videotron.ca
Professeurs de yoga diplômés (ETY) **418-862-9733**