



Samtosha Yoga ॐ Relaxation Sonore

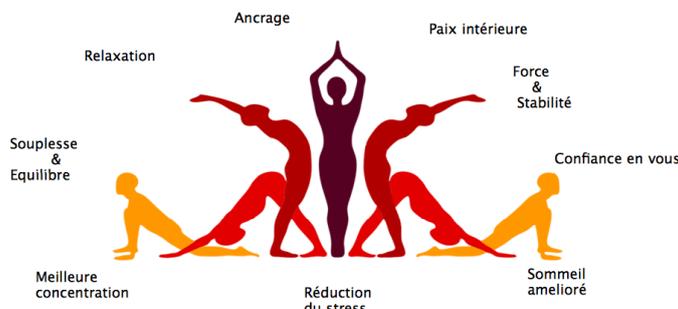
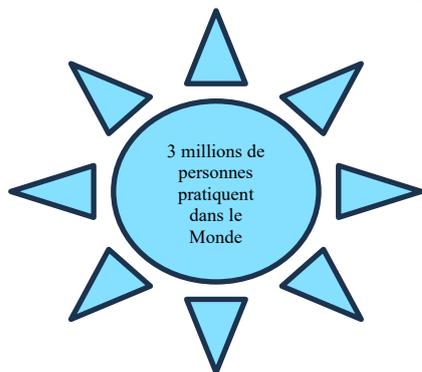
Eliane : 06.34.10.09.90

Cours de HATHA YOGA - Yoga Nidra - Yin Yoga - Méditation

Salle Dernelle à gauche de l'église - AUBIAC

Jeudi 18h00/19h10 et/ou 19h20/20h30

INVITATION : Séance Découverte



Grâce aux ASANAS (Postures)
cela augmente la mobilité,
la souplesse,
Soulage les articulations,
Atténue les tensions du dos,
Renforce les muscles,
Améliore la posture,
Développe l'équilibre,
Facilite la digestion,
Favorise le sommeil.
S'approprier son corps ★

Grâce au PRANAYAMA
la Respiration consciente :
Augmente les capacités respiratoires
Renforce le coeur, les poumons.
Détoxifie, purifie,
Favorise la circulation sanguine.
Améliore l'oxygénation des corps :
*) - Physique (masse les organes)
*) - Psychique (calme les fluctuations
incessantes du mental).
Dynamise l'énergie ★

Apporte la Sérénité,
et la confiance en Soi,
Diminue l'anxiété,
Améliore l'humeur,
Donne la Joie de Vivre,
Accroît la concentration
et la mémoire,
Augmente les défenses
immunitaires ★

YOGA NIDRA
C'est une technique qui
régénère :
Libère les tensions
corporelles, émotionnelles,
mentales.
Procure une relaxation
intense .
Lâcher prise ★

Yoga
est une méthode
millénaire qui a
scientifiquement fait
ses preuves !
pour vous aider à vous
débarrasser des maux
du monde moderne.
Accessible à tous ★

Le Yoga agit sur mon
capital Santé
« Un Art de Vivre » 😊

MEDITATION
Meilleure gestion des émotions négatives.
Soulage le stress, l'anxiété, les douleurs.
L'observation du mental et des réactions :
- donne la clarté de l'esprit, ce qui permet de cultiver
l'acceptation, le détachement, le contentement.
Observer pour franchir tous ces écueils.
Meilleure connaissance de soi
Donne un sens à sa Vie ★



Yoga pour la Paix et l'Harmonie