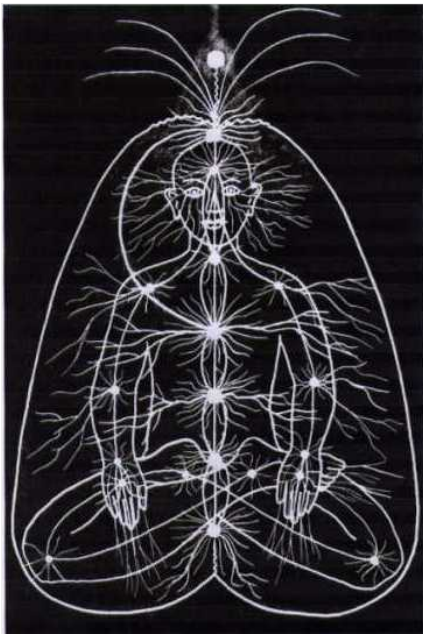
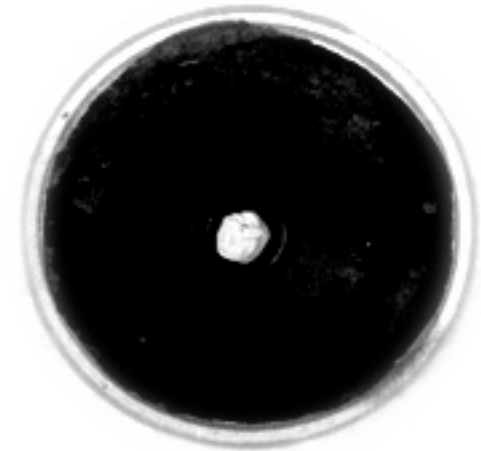


L'Atelier de Yoga



**FORMATION
CHAKRA**

2020-2021

Le travail sur le corps énergétique est le fondement même du Yoga. Les *Chakra* sont les carrefours des plans physique, énergétique, psychologique et spirituel.

C'est une merveilleuse voie d'accès à la connaissance de soi et à la connaissance des grandes tendances à l'œuvre en soi et dans l'univers (*Tamas/Rajas/Sattva*)

C'est aussi un des thèmes les plus dénaturés du Yoga mais l'étude théorique, à la lumière des textes traditionnels nous permet d'aller à la source de cette science millénaire.

Chaque rencontre sera axée sur un *Chakra* ou un *Nadi*, avec l'étude de ses contenus et de ses fonctionnements.

Les différentes techniques permettant de débloquent l'énergie, de purifier et d'harmoniser *chakra* et *nadi* seront pratiquées :

Âsana, Prânâyâma, mudrâ, bandha, dhâranâ, yantra, mantra...

Analyse détaillée pour chaque roue d'énergie et les trois canaux (*Nadi*) principaux (Ida, Pingala, Shushumnâ) :

Sens symbolique, lien avec l'archétype, effets sur les plans physique, énergétique et mental, portée initiatique.

Cette formation personnelle demande une bonne expérience du Yoga et une réelle motivation.

A la fin de chaque rencontre une trame sera proposée pour ceux/celles qui ont une pratique personnelle ou qui souhaitent l'installer.

Un mémo avec photos sera remis dans le but de faciliter l'autonomie dans cette voie.

Cette formation peut être un préalable à une formation d'enseignant, être envisagée comme post-formation pour ceux qui désirent revoir en profondeur les bases du Yoga ou bien une aventure personnelle...

Le samedi de 15h à 19h

Participation : 70 € la rencontre

Calendrier 2020

10 octobre - 14 novembre - 12 décembre

Les dates pour 2021 seront fixées le 10 octobre

L'engagement sur l'année est requis à l'issue de la première rencontre

Enseignement : **Hélène Guiter**

Renseignements et inscriptions à l'**Atelier de Yoga**

Tél. : 06 62 41 68 73

Mail: helenequiter@yahoo.fr Site: www.yoga-atelier.com