

Ateliers Connexion à Soi Vana Yoga



Le Vana Yoga t'invite à un voyage intérieur à la découverte de ta nature profonde. Il te permet de te connecter à ta source pour découvrir, cultiver et entretenir ta vitalité et ta joie de vivre.

Le Vana Yoga est en lien avec la nature et se base sur les techniques du Kundalini Yoga, Yin Yoga et du Yoga classique. Il utilise aussi d'autres méthodes d'éveil de Soi comme les méditations actives d'Osho, la danse intuitive et extatique, la relaxation (guidée ou sonore) et l'Ayurvéda.

Ces ateliers te donnent des outils et de l'inspiration pour gérer le stress en te connectant à ton corps. Ainsi tu pourras lâcher le mental et trouver un « espace d'étreté » pour te ressourcer.

Les ateliers ont lieu au **Domaine des Sens** 494 Les Coupades à Monteils **les jeudis de 12h30 à 13h45.**

Inscriptions auprès de Silvana au 06.84.61.26.24

Participation: 12€ l'atelier / 100€ le trimestre / 300€ à l'année

www.lejardindeleveil.fr