

ATELIER DE YOGA DE SAMARA – Samedi 20 janvier 2024 - avec Sophie Ranger

Durant cet atelier nous expérimenterons ce magnifique Yoga à travers :

- une séance composée de 8 séquences de mouvements ou d'immobilité, qui se pratiquera en musique et en cercle. Soigneusement élaborée par un Maître, spécialiste dans l'art traditionnel de la méditation en mouvement, cette séance permet d'entrer progressivement dans l'expérience de notre Essence profonde, de régénérer le corps, d'apaiser l'esprit et de rééquilibrer notre état émotionnel. Une merveille d'équilibre et d'harmonie !

- des marches en ligne ou en cercle qui sont de puissants moyens de nous ancrer dans le présent et qui nous permettront de ressentir la beauté des mouvements en soi et au sein du groupe. Moments forts, émouvants et réconfortants pour le cœur et l'esprit !

- des mouvements de coordination qui nous permettront d'entrer dans la Présence et nous feront certainement... perdre la tête et beaucoup rire !

Tout en douceur et dans le plus grand respect des possibilités du corps de chacun, cet atelier sera comme un élixir de paix et de détente.

