



Les samedis matin



5 novembre, 17 décembre 2016

8 janvier, 4 mars, 20 mai, 24 juin 2017

De 9 h 00 à 11 h 30 à VOIRON



Le yoga de l'action (kriya yoga)

le yoga de l'action pour une nouvelle expression de vie

Le **KRIYA YOGA** représente notre engagement personnel au sein d'une pratique qui puisse nous aider à devenir plus stable dans notre vie, au niveau de notre vie professionnelle et familiale, de nos activités sportives et autres loisirs, de nos études, ainsi que de notre alimentation ...

Cet aspect du yoga est très favorable pour développer de grandes qualités de tonicité et de souplesse au niveau du corps, la vivacité de l'esprit et le retour sur soi nécessaire à une meilleure connaissance. La pratique est constituée de trois parties : - une première partie, très dynamique, favorise l'*équilibre du corps* ; - une seconde partie concerne la *respiration* pour l'acquisition d'une belle énergie endurente ; - une troisième partie comprend la relaxation et l'intériorité pour l'obtention de l'apaisement et de la clairvoyance mentale. Cette pratique selon l'aspect *kriya yoga*, sera proposée sous forme d'une longue séance d'une durée de 2 heures 30. Cette séance favorisera le retour à une grande légèreté, une volonté permettant d'oser agir de façon juste et respectueuse, ainsi qu'une énergie d'optimisme, pour vivre des sensations apaisées et heureuses.

Que vous soyez initiés ou débutants dans la discipline du *yoga*, vous pourrez participer à une ou plusieurs de ces journées afin de connaître et de pratiquer le yoga sous cet aspect énergétique. Les résultats ressentis qui en découlent peuvent être très agréablement surprenants.



LIEU : 8 Rue Des Terreaux 38500 Voiron.

TARIF : 35 € par séance (adultes) 25 € par séance (étudiants et moins de 18 ans)

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS :

Ecole : le yoga occidental, enseignement Christian Dollet

Tél : 04 76 91 97 30 MAIL : dolletchristian@gmail.com

SITE : www.yoga-stages-sante.fr