

Yoga du Chant

*Votre corps est un arc, tendez -y la corde de votre conscience
afin que le chant du sacré y résonne (Mâ Anandamayi).*

Issu du Nada Yoga, il constitue l'une des cinq pratiques principales du Yoga. Assis confortablement pour : améliorer le souffle, réciter les bija et les mantra, absorber le mental et les pensées parasites, faire résonner le son dans tout le corps, permettre l'écoute du silence intérieur, renforcer la confiance en soi, libérer les tensions et trouver l'équilibre. Chanter les chants traditionnels et sacrés du monde pour faire danser la vie qui nous anime dans la joie de l'instant.

Le 2ème SAMEDI de chaque mois de 10h à 12h à L'Île Verte

Relaxation - Do In

Voyage mental, visualisations et écoute pour calmer les pensées et s'évader du quotidien

Etirements, frictions et mobilisations des méridiens avec une extrême douceur pour apaiser le corps

Les LUNDI à 10h - JEUDI à 18h à l'espace Cerisiers à Nyons

Shiatsu

Pressions des doigts sur les méridiens énergétiques et les points d'acupuncture pour débloquer les tensions et refaire circuler le système énergétique suivant la technique de Shizuto Masunaga et les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Consultations sur rendez vous au 16 av de Verdun à Nyons
auprès de Ghislaine Checchini ou Carla Flotte
Spécialistes en Shiatsu, diplômées FFST et SPS

Animé par Ghislaine Checchini - 06.20.88.60.35
www.ghischec.wixsite.com/amate

Proposé par l' Association AMATE - Nyons - loi 1901 W262007339