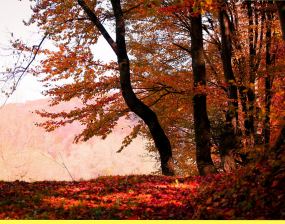


GREASQUE-SALLE DU CHATEAU

Ateliers sur les 4 saisons

**AUTOMNE: 24 SEPT - HIVER: 17 DEC
PRINTEMPS 18 MARS - ETE:17 JUIN**



Réflexions et pratiques de Hatha
Yoga pour s'harmoniser et tirer
partie de chaque saison,
particulièrement bénéfiques pour
la santé, l'énergie et l'état
psychique



Ateliers accessibles et abordables par
tous. Ils visent à compléter les cours,
approfondir la théorie pour encore
mieux saisir toute la portée du yoga,

<https://saraswati13.jimdo.com/>

Dimanche 24 Septembre : Pratiques d'Automne

Les jours raccourcissent l'humidité revient, les feuilles tombent. Saisons de la nature et saisons de l'homme. Comment aborder harmonieusement ce passage et tirer le meilleur partie de l'automne ?

Dimanche 17 Décembre : Pratiques d'Hiver

Saison de l'intimité, charnière du mouvement universel qui s'enroule vers l'intérieur, frole l'arrêt, le passage de la mort. Comment appréhender au mieux et saisir cet entre deux pour entretenir le feu intérieur, le processus germinatif ?

Dimanche 18 Mars: Pratiques de printemps

Une saison de renaissance de la nature et de l'être humain. C'est la saison des énergies montantes. Comment les purifier, les amplifier et faire le plein de vitalité et de bonne humeur ?

Dimanche 17 Juin : Pratiques d'été

Saison de l'épanouissement et de la plénitude. Le soleil, la chaleur, les jours et l'énergie vitale sont à leur maximum. Comment harmoniser, potentialiser et canaliser ces énergies ?

Il est indispensable de réserver quelques jours avant.

<https://saraswati13.jimdo.com/>