

STAGE YOGA DE L'ENERGIE

Ouvert à tous

Tarif : 20 €

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE NUITS-ST-GEORGES

Samedi 15 juin 2019



"l'été c'est la joie, la fête, le coeur grand ouvert "ana hâta" centre de l'homme, lieu de croisement des forces subtiles et terrestres" : yoga de l'énergie

Stage animé par :

Chantal FREVILLE et Sandrine CARRO (sophrologue - relaxologue - énergéticienne - Cabinet "Renaissance" à Ladoix-Serrigny)

Thème : Les Energies de l'été

L'été notre énergie va à la périphérie du fait de la chaleur qui dilate, évapore, provoquant un mouvement d'expansion révélateur du subtil et symbolisé par l'élément "air"

Dans la nature la sève a une circulation très active pour favoriser la maturité des plantes qui assurent la croissance de leurs fruits.

Dans notre fonction biologique, la chaleur provoque une dilatation des capillaires appelant une forte circulation du sang que doit gérer le **coeur**

Ceci contribue à la régulation de la chaleur interne par une plus grande transpiration, génératrice de fraîcheur par évaporation.

Un aspect énergétique intéressant pour nous est l'alchimie du **feu digestif**, la matière devient la substance de notre vie biologique.

Il y a transmutation vers du plus subtil et c'est là, la clé de la fonction de **l'intestin grêle**.

Le mouvement inverse du subtil vers la réalisation concrète passe par **l'action** et donc la **musculature** (abdominaux).

**Accueil dès 8h30 - Stage de 9H00 à 11H00
suivi d'une séance énergie de 11h15 à 13h15**

Salle GV Gymnase Henri Pouilly - Nuits-St-Georges
(apporter son tapis, coussin ou banc de méditation)

**Places limitées - inscription obligatoire, le règlement
valant inscription**

Chèque à l'ordre de **GV NUITS** à faire parvenir à :

Chantal FREVILLE
1, Rue Marie 21700 AGENCOURT
Tél : 03 45 62 83 77
Renseignement : frevchantal@gmail.com

Aucun remboursement la semaine précédente
Stage annulé si moins de 20 personnes inscrites