



**YOGA AU FIL
DES SAISONS
1 jeudi / mois**

**TERRES D'EMERAUDE
St-Lizier 09**

ATELIER 3H (9H-12H)

YOGA

JEUDI 10 OCTOBRE : DETOX DE RENTRÉE. JE SUIS L'HÉROÏNE DE MON QUOTIDIEN

Je m'inspire du courage et de la puissance intérieure des guerriers pour entreprendre ce qui me tient à cœur.

JEUDI 7 NOVEMBRE : JE SUIS ACTIF.VE ET PRÉSENT.E DANS MES ACTIVITÉS

J'associe postures et mudra pour orienter mon énergie dans une seule direction avec beaucoup de présence.

JEUDI 5 DECEMBRE : J'ACCUEILLE L'HIVER EN PLEINE CONSCIENCE DE MON CORPS

Je pratique lentement et avec douceur pour lâcher prise et laisser mes émotions passer, sans jugement et avec bienveillance.

JEUDI 9 JANVIER : DETOX DE RENTRÉE. JE LIBÈRE MON ÉNERGIE ET ME RÉCHAUFFE

J'active ma respiration et fais circuler une douce énergie dans tout mon corps.

JEUDI 6 FEVRIER : JE RELANCE MA VITALITÉ À L'ORÉE DU PRINTEMPS

Je retrouve l'envie de bouger après les longs mois d'hiver.

JEUDI 13 MARS : JE RENFORCE MES DÉFENSES IMMUNITAIRES

Je me connecte à l'énergie du printemps et fais place au renouveau.

JEUDI 15 MAI : JE CHEMINE DANS LA VIE EN HONORANT MES PIEDS

Je place ma conscience et ma gratitude dans mes pieds, qui me portent chaque jour et me font avancer

JEUDI 05 JUIN : J'ACCUEIL L'ÉTÉ ET ME CHALLENGE !

TARIFS : 30€ le cours / 75€ le trimestre. Réservation obligatoire.

Nous déjeunons ensemble après l'atelier - Auberge Ariégeoise.

Kamalâ - 07.77.79.70.17 - contact@le-monde-dalizee.fr

[@lemondedalizee](https://le-monde-dalizee.fr/) / [@kamalife_fermentation](https://le-monde-dalizee.fr/) / <https://le-monde-dalizee.fr/>