



NIDRÂ YOGA, art de la relaxation profonde et de la vision intérieure

automne 2019 : les cinq éléments

Selon la tradition indienne, le corps est constitué de terre, d'eau, de feu, d'air et d'espace. Chacun des éléments permet de conscientiser l'une de ces forces et de s'ouvrir aussi aux qualités psychiques qu'elles portent : la stabilité, la fluidité, la puissance, la légèreté, le fait de devenir spacieux. Cette pratique ancestrale du nom de *bhûta shuddhi* est une approche méditative qui déclenche bien-être et conscience, ainsi qu'une connexion plus intense à la nature, en nous et autour de nous.

Dates : mardis 29.10, 05.11, 19.11, 03.12, 10.12.19 de 18h 45 à 20h15

Lieu : espace Shûnyatâ, rue de Onna 5, 1974 Arbaz

Coût : 150 frs pour les cinq rencontres

Enseignant : Johan Vermeylen

Inscription par mail : johan.vermeylen@shunyatayoga.ch

www.shunyatayoga.ch

