

Ateliers yoga automne 2022



Yoga with Omkari

- Chloé GARCIA -

Postures
Respiration - Relaxation
Méditation

yogawithomkari.com

Atelier yoga pour le système digestif

Samedi 1^{er} octobre de 14h à 18h

37 rue Battant, 25000 Besançon

Maximum 12 personnes - 30 euros

- Un atelier pour prendre soin de son système digestif
- Comprendre les mécanismes naturels du corps et comment les accompagner au mieux par les pratiques yoguiques
- Etude des liens entre les différents systèmes du corps (nerveux, digestif...) et l'état émotionnel
- Pratiques de postures, pranayamas (techniques de contrôle du souffle), kryias (techniques de nettoyage et purification), bandhas (verrous énergétiques pour stimuler et diriger l'énergie du corps)...
- Conseils et astuces d'hygiène de vie pour un plus grand bien-être au quotidien

Petit goûter (thématique détox !) offert : c'est aussi un moment privilégié d'échanges sur nos problématiques respectives et de partage de nos expériences



Matériel à prévoir : tenue confortable, tapis de yoga ou grande serviette, de quoi noter si vous le souhaitez, coussin de méditation ou autre support pour s'asseoir sur le sol (si besoin de s'asseoir sur une chaise, merci d'apporter votre propre chaise pliante)

Atelier yoga : exploration des chakras

Samedi 12 novembre de 14h à 18h

37 rue Battant, 25000 Besançon

Maximum 12 personnes - 30 euros

- Un atelier pour découvrir les chakras, centres d'énergie du corps et leurs symboliques
- Comprendre les liens entre le corps physique et le corps astral
- Pratiques de postures, pranayamas (techniques de contrôle du souffle), bandhas (verrous énergétiques pour stimuler et diriger l'énergie du corps), chant de mantras spécifiques pour révéler les pouvoirs cachés des chakras
- Conseils pour intégrer ces nouvelles connaissances à son quotidien

Petit goûter offert : c'est aussi un moment privilégié d'échanges sur nos problématiques respectives et de partage de nos expériences



Exploration des chakras

Samedi 12 novembre

INSCRIPTIONS

www.yogawithomkari.com



Matériel à prévoir : tenue confortable, tapis de yoga ou grande serviette, de quoi noter si vous le souhaitez, coussin de méditation ou autre support pour s'asseoir sur le sol (si besoin de s'asseoir sur une chaise, merci d'apporter votre propre chaise pliante)

Atelier raja yoga, pratique de la connaissance de soi

Samedi 10 décembre de 14h à 18h

37 rue Battant, 25000 Besançon

Maximum 12 personnes - 30 euros

- Un atelier pour découvrir l'une des 4 voies du yoga : le raja yoga, ou la voie de l'approche scientifique et systématique du yoga.
- Etude des notions clés du raja yoga : chitta, vritti, nirodhah à travers un texte classique, Les *Yoga sutras* de Patanjali
- Introduction à l'Ashtanga yoga, ou les 8 membres du raja yoga : comprendre notre mental, une voie de la libération des souffrances
- Pratiques de postures, pranayamas (techniques de contrôle du souffle), chant de mantras et méditation à la manière d'un raja yogi

Petit goûter offert : c'est aussi un moment privilégié d'échanges sur nos problématiques respectives et de partage de nos expériences



Matériel à prévoir : tenue confortable, tapis de yoga ou grande serviette, de quoi noter si vous le souhaitez, coussin de méditation ou autre support pour s'asseoir sur le sol (si besoin de s'asseoir sur une chaise, merci d'apporter votre propre chaise pliante)

- **Informations, inscriptions :**

Site web : www.yogawithomkari.com

Mail : yogawithomkari@gmail.com

Téléphone : 06.11.46.10.28

- Les ateliers se déroulent au

37 rue Battant, 25000 Besançon

- Avant chaque atelier, vous recevrez un **e-mail** récapitulatif

