

Énergie et présence



Ce cours est conçu pour éveiller, équilibrer et développer le ressenti de votre énergie. Plusieurs techniques seront abordées, du yoga tantra au kriya yoga, du hatha yoga au yoga de la kundalini, et pour finir par une pincée de Chi Kong retravaillé. Ce yoga va être un yoga de mouvements et de stabilisation, de respirations, de mantras et de méditation; il regroupe toutes les formes de yoga précitées. Le ressenti de l'énergie se développe au fur et à mesure des pratiques.

Vous apprendrez à nettoyer votre énergie et à travailler avec vos roues, communément appelées les chakras.