



A l'écoute des résonances en soi

Samedi 21 mars 2026
de 13h45 à 17h

Espace André Chamson
salle Georges Brassens
2 bd Louis Blanc Alès

Partons à la redécouverte du ressenti subtil du corps. Ce corps, notre grande oreille à l'écoute du ténu, à l'écoute du vaste. Ces deux directions se rejoignent, s'absorbent, se re-cueillent, vers l'équilibre corps-cœur-tête. Le tréfonds du cœur nous guide, sans perdre de vue l'essence. A la source, l'infinie tendresse, l'amour qui rend l'oubli des choses impossible. La qualité de détente permet la vibration, du bourdonnement aux mantras ; la voix se libère.

*A l'écoute des résonances en soi
Notre fil conducteur, être à l'aise*

13h40 - Accueil

13h45 - Les postures en pratique douce, progressive ; l'attention s'intériorise pas à pas

15h - Une pause : thé, infusions, fruits, ...

15h20 - La qualité méditative se diffuse, du bourdonnement aux mantras, l'écoute s'affine

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Portable :

Courriel :

Participation : 30€

Espèces acceptées.

Chèque libellé à l'ordre de "L'école de yoga".

Arrhes : 20 € à joindre à votre inscription.

En cas d'annulation de ma part, les arrhes vous seront restituées.

En cas d'annulation de votre part, les arrhes seront conservées à partir du 14 mars.

Renseignements : **Sandrine Beaune : 06 65 61 46 61**
lecoledeyoga@gmail.com

La fiche d'inscription et le règlement sont à remettre à Sandrine Beaune.

**Merci de vous inscrire avant le 14 mars
afin de confirmer le maintien de la pratique.**

Il y a 10 places