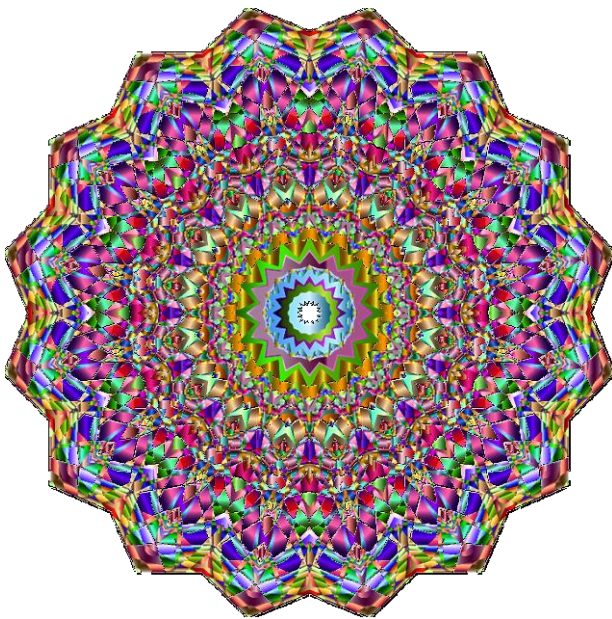


# Stage de kundalini Yoga-Tantra Danse et Energie

20 et/ou 21 et/ou 22 Mars

## Thème: des nerfs en bonne santé



Le stress est un poison qui nous ronge de l'intérieur. Il s'installe dans tout notre corps, dans chacun de nos membres, muscles, dans chacune de nos cellules. Il s'installe dans tout notre être au point où la pensée claire, le discernement, l'action « juste » n'ont plus leur place. Il bloque notre respiration, marque notre visage et s'étend tout autour de nous, dans notre environnement, dans nos relations, notre vie professionnelle, notre santé, notre sommeil, notre optimisme, notre créativité, notre capacité à aimer... notre vie en général.

Nous perdons confiance en nous, en l'autre, en la vie, devenons stressés, tendus, anxieux, inquiets.

Pour ce week end, nous allons pratiquer, respirer, se relaxer, méditer, danser, vivre... mettre en pause l'activité de notre mental et pouvoir se libérer et transformer nos pensées, nos peurs...chasser notre stress... renforcer ainsi notre système nerveux et pénétrer la splendeur de notre âme.

**Programme** : vendredi 19h - Tantra Danse et Energie (25€)

Samedi : 9h-12h30 - matinée de Kundalini Yoga (35€) – (auberge espagnole possible)

Samedi : 16h - Atelier Tantra Danse et Energie (25€)

Dimanche : 6h30-8h00 sadhana matinale (gratuit) – (petit déjeuner possible aux alentours ou sur place)

Dimanche : 9h-12h30 matinée de kundalini yoga (35€)

Possibilité de participer au week end entier ou à l'atelier et de payer en plusieurs fois  
Inscription avant le 6 mars par sms ou mail- arrhes obligatoires (25 euros pour un atelier- 50 euros à partir de 2)

**Renseignements et inscription** : Angeline 06 37 65 16 33

sitara.lessensdelavie@mail.com