



YOGA SARASWATI - OCTOBRE 2017 - LEUHAN

SARASWATI INFOS

Des places sont toujours disponibles pour les cours de yoga

Leuhan

• **Lundi de 19h00 à 20h30**

Intervenante : Gwendoline Chossec - Tous niveaux

• **Jeudi de 19h00 à 20h30**

Intervenante : **Swami Vidya Shakti** (Nicole Galletti) - Tous niveaux

Brest

• **Lundi de 18h30 à 20h00**

Intervenante : Martine Le Pors - Tous niveaux



Stages et retraites

à venir...

Lâcher-prise et retour à l'équilibre

24 au 29 octobre 2017

Lâcher prise, c'est s'extraire de l'idée de « vouloir tout contrôler », c'est abandonner les résistances, être capable d'accepter ce qui est, et même mieux, pouvoir accueillir ce qui est, et s'en servir comme d'un tremplin pour rebondir.

...

Retrouvez nous sur notre site pour plus d'infos.

Shankaprakshalana, pratique de nettoyage profond

28 octobre 2017

Les techniques de shat karmas qui sont les moyens inventés par les anciens yogis pour éliminer les blocages, libérer le corps de ses toxines et de ses impuretés, réveiller l'énergie et affiner toutes nos capacités de perception. Parmi ces techniques, Shankaprakshalana est la pratique majeure, permettant un nettoyage en profondeur de tout le système digestif, sachant que l'impact psychique et énergétique de cette pratique est tout aussi considérable.

Retraite Yogique

24 au 29 octobre 2017

Les motifs pour venir faire une retraite dans le cadre d'un lieu dédié au yoga sont nombreux et sont souvent découverts lors d'un premier travail ou lors d'évènements particuliers dans la vie, qui nécessitent que l'on s'arrête sur eux et que l'on puisse avec détachement les observer et les comprendre. Cela coïncide souvent avec le besoin de se ressourcer et de réensemencer sa vie d'un sens profond, mieux défini et bien distinct des rôles et des situations que chacun assume.



Programme de fin d'année

Le Centre de Yoga Saraswati vous propose une semaine complète de retraite du **29 décembre 2017** au **3 janvier 2018**. La semaine sera divisée en 3 thèmes :

Retraite de nouvel an : retraite en silence

Du 29 au 30 décembre 2017

Prendre un temps pour se ressourcer et réensemencer sa vie d'un sens profond, de faire une pause pour éveiller la conscience et installer une vie plus consciente au quotidien, éloigner les effets négatifs du stress, de l'anxiété pour se recentrer, s'apaiser, retrouver plus de clarté mentale et se réorienter positivement.



Nouvel an : s'intérioriser pour initialiser un nouvel élan

Les 31 décembre 2017 et 1^{er} janvier 2018

Les dérives de nos sociétés vis à vis des fêtes de fin d'année nous ont peu à peu éloignés de leur sens profond : ramener la notion de lumière et d'éveil à la connaissance. C'est à un temps de ressourcement, de réflexion que nous vous invitons pour vous permettre d'envisager une nouvelle vision de la Vie.

Sankalpa et la force de la pensée positive

Les 2 et 3 janvier 2018

La nouvelle année présente un intérêt yogique car c'est un passage, un moment où la conscience doit être particulièrement alerte et en éveil. Le début de l'année est l'amorce d'un nouveau cycle et l'idée du changement est souvent très présente. Le Yoga Saraswati offre de nouveaux paradigmes pour envisager un « vivre autrement », et comprendre le yoga comme un art de vivre. Plus équilibré, plus harmonieux, plus spirituel dans lequel il appartient à chacun de devenir acteur du changement, porteur d'une nouvelle vision individuelle et collective de la Vie, emprunte de conscience et de connaissances plus justes.

Vous avez la possibilité de venir pour la semaine ou de choisir un des thèmes proposés.

**RETROUVEZ-NOUS SUR NOTRE SITE
WWW.BIJAYOGASHRAM.NET POUR PLUS D'INFO**



Centre de Yoga Saraswati

BIJA YOGA

Renseignements : Association BIJA YOGA - Lieu Dit Kerdreoret - 29390 LEUHAN - 02 29 40 38 13 - info@bijayogashram.net



YOGA-SARASWATI
BIJAYOGASHRAM