

La gorge, siège de viśuddha chakra et jālandhara bandha



Samedi 30 novembre de 9h à 12h
au Centre Lédonien de Yoga
39 rue du commerce, Lons le Saunier

Une matinée pour explorer, assouplir et tonifier la région de la gorge et le rachis cervical, depuis la bouche, jusqu'à la poitrine. Un espace de circulation neurologique, sanguine et lymphatique. C'est ici que se situe viśuddha chakra, le centre d'énergie lié à l'expression, la communication et aussi à la purification. La pratique de jālandhara bandha (la fixation d'énergie) sera abordé à travers les postures et en prānāyāma.

Tarif : 35€ + 3€ si non-adhérent

Information et inscriptions :

Maia Orsi

07.68.25.73.77

maiaorsi@gmail.com