

SĀDHANA



Samedi 5 octobre de 9h à 12h

au Centre Lédonien de Yoga

39 rue du commerce, Lons le Saunier

“Sādāna, terme qui signifie stratégie. C’est bien de cela qu’il s’agit, pour amener le mental à découvrir et lâcher ce qui l’encombre. Ainsi désencombré, apaisé, il ne fera plus obstacle entre la réalité et notre conscience profonde, véritable source de perception.” des Yoga Sutras, traduction de F. Mazet

Une matinée à dévouer à la stratégie, à ce moyen d’action qui est la pratique. Sādāna est un champ d’expérience qui ouvre l’espace intérieur, nettoie les résidus émotionnels, ajuste le mental et ainsi, allume la conscience. Dans cette matinée nous allons explorer posture, respiration, récitation et méditation.

Tarif : 35€ + 3€ si non-adhérent

Information et inscriptions :

Maia Orsi

07.68.25.73.77

maiaorsi@gmail.com