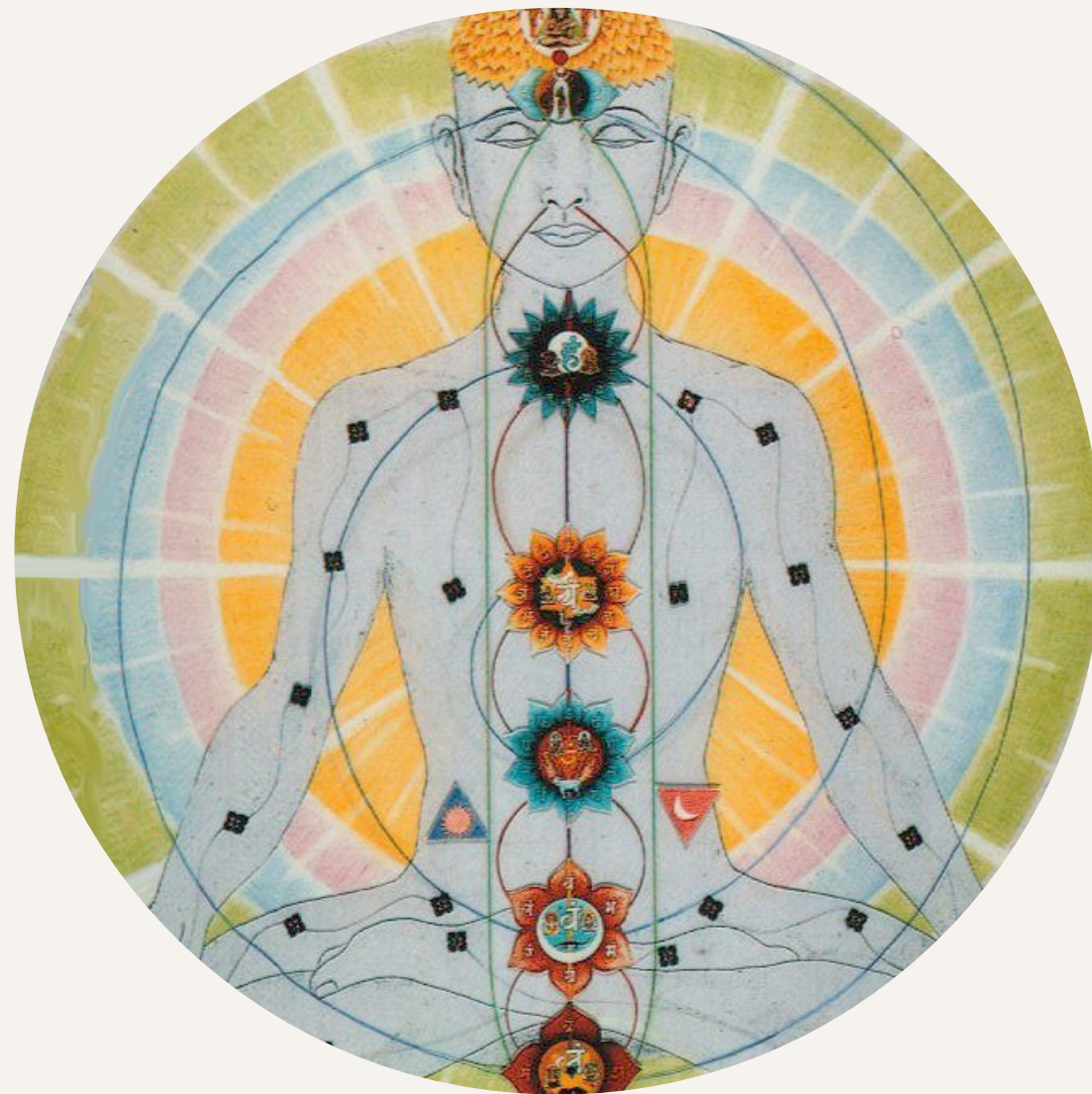


# L'axe central du corps : alignement et équilibre pour cheminer avec stabilité vers l'expansion



**Samedi 29 mars de 9h à 12h**

**au Centre Lédonien de Yoga**

**39 rue du commerce, Lons le Saunier**

Le haṭha yoga réveille la conscience du corps et le corps dans ses multiples réalités et couches. Selon l'anatomie subtile, l'axe central du corps abrite les différents centres d'énergie appelés chakras. La pratique des postures et respirations est une invitation à parcourir, ressentir et observer ces espaces et tout ce qui s'y manifeste. Une observation sans jugement, sans attachement et sans contenu mental. Plus facile à dire qu'à faire ! La pratique est donc un retour permanent à l'expérience et elle n'est jamais achevée.

Dans cette matinée nous allons explorer cet axe depuis le périnée, qui en lien avec les jambes, nous ancre et nous stabilise, remontant vers les espaces de subtilité, menant à l'énergie d'expansion et au rayonnement. Nous chercherons une observation consciente et détachée, à l'écoute de l'expérience vécue.

**Tarif : 35€ + 3€ si non-adhérent**

**Information et inscriptions :**

**Maia Orsi**

**07.68.25.73.77 - maiaorsi@gmail.com**