

SATTVA

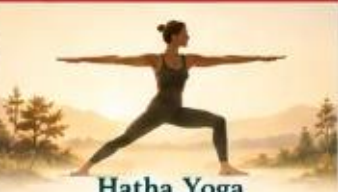
ÉCOLE DE YOGA INTÉGRATIF

*Un chemin
vers plus d'harmonie*

« Le Yoga est un art de vivre
en harmonie avec soi-même
et le monde. »

PRATIQUER • S'ÉQUILIBRER • S'ÉPANOUIR

HORAIRES des SEANCES sur place à Theix – VISIOS POSSIBLES chaque soir

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
 10H - 11H30 SÉANCE DU MATIN 	 (pas de cours)	 (pas de cours)	 Yoga intégratif Pratique complète	 Hatha Yoga Stabilité et équilibre	 (pas de cours)
 18H00 - 18H30 MÉDITATION 	 Méditation ZAZEN	 Méditation Brahma granthi	 Méditation Vishnu granthi	 Méditation Shiva granthi	 Méditation VIPASSANA
 18H30 - 19H30 SÉANCE DU SOIR 	 Yoga Égyptien Mobilité et énergie	 Kundalini Yoga Énergie et intériorité	 Prāna Yoga Souffle et concentration	 Hatha doux & Nidra Mouvement et récupération	 Mantra & méditation sonore La voie de la vibration


ENSEIGNEMENT
AUTHENTIQUE


APPROCHE
INTÉGRATIVE


ACCOMPAGNEMENT
PERSONNALISÉ


À THEIX [63]
EN AUVERGNE

*Plus qu'un cours
de yoga, un chemin de vie...*

INSPIRER • ÉQUILIBRER • TRANSFORMER