



Recharge d'énergie - Méditations intensives guidées

如意



ZAZEN 14 Décembre
TROISIEME ŒIL 15 Décembre

- **La pratique de Zazen** sera conduite de la façon traditionnelle avec *Kin-Hin* et les sutras japonais, dans les règles de l'art. C'est une pratique puissante pour renforcer le hara (le centre vital) et libérer profondément de l'activité ordinaire du mental.



- **La méditation du troisième œil** est une pratique initiatique qu'il est possible de pratiquer, même si on n'est pas initié. Elle vient du Kundalini Yoga (*transmission de Guruji CKS et Thabovaan*) et aide à réguler l'ensemble des chakras, tout en élevant à d'autres niveaux de conscience.



Il est possible de venir à une seule pratique où à la totalité selon votre envie ou vos disponibilités.

INSCRIPTION

Je m'inscris : **NOM + MAIL :**

- **ZAZEN**

☐

- **3^{ème} ŒIL**

☐

PRIX : 64 €/jour (si inscrit annuel : réduction, soit 58 € la journée)

AVANCE RESERVATION 50 %

☐

OU PAIEMENT TOTAL

☐

Horaires : 9h-12h30 et 13h30-16h

Lieu : Ecole de Yoga Intégral Sattva - 8 rue Grand Champ - 63122 Theix

Renseignements : Philippe FRADIN - 06 88 70 64 57 - www.yoga-ayurveda-63.com