



NOUVEAUX HORAIRES VISIO Direct - Zoom

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
18h00 19h00	YOGA Flexions	YOGA Equilibres	YOGA Inversions	YOGA Torsions	YOGA Extensions
19h00 19h30	Vipassana	Hara	Anahata	3^{ème} œil	Zazen



Déroulement des séances VISIO Direct - Zoom

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
18h00 19h00	Flexions : Pratiques d'intériorisation, d'assouplissement et de détente profonde du système nerveux	Equilibres : Pratiques d'ancrage, de renforcement et d'enracinement du corps et du mental	Inversions : Pratiques de libération des tensions profondes et de recharge d'énergie	Torsions : Pratiques de rééquilibrage de la colonne vertébrale et du cerveau	Extensions : Pratiques d'ouverture et d'expansion de l'énergie dans le corps
19h00 19h30	Vipassana Méditation traditionnelle intériorisée globale et ciblée	Hara Méditation renforçant le centre vital et digérant les émotions enfouies	Anahata Méditation de connexion au Coeur et par extension à la pulsation cosmique	3^{ème} œil Méditation sur les chakras du haut incluant la montée de l'énergie basale	Zazen Méditation traditionnelle sur l'espace Hishiryo : le non-mental