



## Vive l'été – samedi 16 juin 2018



Des trois « énergies » qui nous animent, PITTA est celle qui gère le feu et transforme. Ainsi l'été est-il PITTA par excellence, la saison pendant laquelle culminent les éléments « feu » : lumière, chaleur, passions. Que propose le yoga pour bien vivre ces périodes PITTA ?

Quand PITTA est équilibré, toutes les fonctions « feu » en moi de cuisson (c'est-à-dire digestion, métabolisme), de lumière et de vue, fonctionnent comme un bon feu doux et tranquille. Que me propose le yoga pour que les qualités naturelles de PITTA – telles que intelligence, intensité, audace, lucidité, mémoire, gaieté – se développent sans impatience, sans esprit de compétition excessif ni irritabilité ?

### Programme

09.00 h	Théorie & atelier
10.00 h	Pause
10.30 h	Pratique
12.00 h	Pause
13.30 h	Théorie & atelier
14.30 h	Pratique
16.00 h	Questions / conclusion
16.30 h	Fin

### Informations pratiques

Horaire	09.00 h à 16.30 h
Durée	5 ½ heures de cours (pratique et théorie de la pratique)
Lieu	Centre de Yoga, Fausses-Brayes 3, Neuchâtel
A apporter	tenue pour la pratique et de quoi prendre des notes
Prix	CHF 90.-
Destinataires	ouvert à toutes les personnes pratiquant déjà le yoga
Nombre de participants	dès 10 personnes (max. 20), les inscriptions sont prises en compte par ordre d'arrivée

**Inscriptions jusqu'au jeudi 17 mai 2018**