



Après l'hiver, le printemps – samedi 17 mars 2018



Des trois « énergies » qui nous animent, KAPHA est celle qui construit et structure. Ainsi l'hiver/printemps sont-ils KAPHA par excellence. C'est au plus profond de l'hiver, au plus sombre des nuits, que les jours tranquillement reprennent leur croissance. Et, dans le secret de la terre, se prépare calmement l'explosion printanière de la nature. KAPHA déploie sa pleine force. Que propose le yoga pour bien vivre ces périodes KAPHA ?

Quand KAPHA est équilibré, je sais apprécier les plaisirs de la vie et les partager sans retenue avec mon entourage. Je me réserve une zone de confort sans excès et tout mon organisme fonctionne de manière optimale. Que me propose le yoga pour que les qualités naturelles de KAPHA – telles que courage, loyauté, patience, générosité, indulgence, amour – se développent sans lassitude, sans lenteur ni routine ?

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 15 février 2018