



B'YOGA
SANTÉ

2ÈME ÉDITION « RENCONTRE YOGA ET BIEN-ÊTRE À SOLEILMONT »

ATELIER : Yoga svadhyaya

PROF : Isabelle Chatel

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Le yoga, une relation de soi à Soi,

Le Yoga nous invite à nous rencontrer, à nous découvrir dans notre véritable nature.

Une séance de yoga « svadhyaya » c'est mettre ensemble les différents outils du yoga : temps de silence, chant d'un mantra, pratique posturale, pratique respiratoire, pour se terminer par un temps de silence, d'écoute et d'accueil, pour favoriser le dévoilement de la réalité personnelle. Il n'y a pas de recette toute faite, satisfaisante pour tous, chaque personne est unique et son chemin est unique. Pratiquer dans cette conscience est un moyen de retourner à la source de notre Être.

PRÉSENTATION DU PROF

Isabelle Chatel, fondatrice de YOGA'N BEING.