

# CONDUIRE L'ENERGIE DU SOUFFLE DANS LES POSTURES...



*Panjara-yantra est un squelette énergétique, une structure invisible qui permet de faire circuler l'énergie vitale et de mieux irriguer tout l'organisme.*

*Les lignes que l'on tisse sont faites de souffles pareils à des os, qui animent la posture.*

*Ces lignes-souffle, lignes-énergie correspondent aux nadi.*

*Le samedi 24 mars 2018 de 9h30 à 16h30 - Tarif : 50 euros . Salle polyvalente de Grazac 31190. Accessible à tous*

*Disciple de Shri Mahesh, Directeur Technique à la Fédération Française de Hatha Yoga durant 30 ans. Fondateur de l'Institut Français de Varma Yoga.. Auteur de l'ouvrage Yoga Vitalité. Sa pratique est orientée sur une sensibilisation du corps subtil. La circulation de l'énergie vitale et l'attention portée aux souffles vitaux constituent le cœur de sa pratique.*



*On ne « fait pas une posture », on « est la posture », on devient le cobra, l'arbre, le lotus, le lion etc. La pratique du varma yoga apporte une autre dimension, en transcendant l'aspect purement physique et gymnique de cette posture*

## Renseignements :

Claire 06 28 07 64 83  
claire.mardon@wanadoo.fr

Pascale 06 28 28 03 47  
pbaran.yoga@orange.fr