



YOGADHARA

Hatha Yoga des Origines



SAMEDI 11 AVRIL 2026

9h45-18h15 - Signes (83)



HRIDAYA, EVEIL PRINTANIER DU COEUR



Accès aux Souffles Subtiles et Etats
de Conscience lumineux

* Techniques d'ouvertures et de
purifications entre les chakras du
Pubis (Svadisthana), du Coeur
(Anahata) et de la Gorge (Visudhi)

* Eveiller Hridaya le coeur
Lumineux et favoriser l'alchimie du
souffle, découverte des Nyasa

* Mantra & Yantra Dharana
(Méditation), Yoga Nidra

* Yoga du Son et Voyage Sonore
avec HandPan

Tarif : 65€ Adhérents

75€ Extérieurs

Repas partagé

Contact : Agnès 06.80.28.64.26

f YOGADHARA.FR

