

*5-6-7 avril  
2019*

# Chakra Yoga

**Marie Docquier, Hatha Yoga & France Dhont, Yoga du Son**  
*Enseignantes ENPY*



Nous vous invitons à explorer les profondeurs de l'Être en voyageant au rythme des chakras, nos 7 centres énergétiques situés le long de notre colonne vertébrale, notre axe de vie.

Lorsque nos chakras sont équilibrés, la globalité de notre être est en harmonie, nous retrouvons un bien-être global en nous-mêmes et avec les autres.

Lors de cette retraite, nous allons nous relier à la dimension sacrée de chacun de ces centres, les activer et les renforcer à travers les différentes techniques de yoga : asana et mudra (postures), pranayama (respirations), dharana (concentration), dhyana (méditation) et mantra (sons), afin qu'ils s'illuminent et s'harmonisent.

**Dates & lieu : vendredi 5 avril 17h au dimanche 7 avril 17h - St Médard en Périgord Vert**

**Tarif : 290 € Yoga + hébergement (chambre de 2 – 16 places disponibles) & repas végétarien**

**Info+ & résa : [mariealoisdocquier@gmail.com](mailto:mariealoisdocquier@gmail.com) 06 78 28 61 38 – [mahayoga33@gmail.com](mailto:mahayoga33@gmail.com) 06 68 86 10 29**