

# Sadhana et Matinée de Yoga à Jans

## 12 route du puits Guérin

### Samedi 17 mai 2025 matin

\*

#### Sadhana

Cette pratique au lever du soleil est la discipline de base qui permet d'activer la puissance de transformation et de conscience offerte par le Yoga Kundalini et le Tantra : « la Voie de la réalisation ». Juste avant le lever du soleil, le Prana (énergie de vie) est plus riche dans l'air et tous les êtres vivants retrouvent leur faculté de s'harmoniser les uns avec les autres. Traverser ses résistances et remplacer son dernier cycle de sommeil par ce rendez-vous avec vous-même, à base de yoga, relaxation silencieuse et méditations clés du yoga Kundalini, ouvre à cette connexion subtile et puissamment régénérante.

- De 6h30 à 8h30 suivie d'un petit déjeuner partagé
- Pratique de 2h
- Tarif : le courage de se lever pour venir à 6h30

#### Les matinées de Yoga

Les matinées de Yoga Kundalini sont l'occasion de se recentrer dans son ici et maintenant, d'approfondir la pratique du Yoga Kundalini et d'expérimenter d'autres techniques complémentaires. L'alchimie de ces pratiques puissantes ouvre un espace bienveillant de connexion à soi pour entrer en profondeur dans l'expérience au fil des saisons, autour d'une thématique particulière. A son rythme, activer son énergie, laisser fondre les blocages et tensions, ouvrir son cœur et se déposer dans ce qui est vivant dans ce moment de présence à soi...

Au programme : un cocktail guérissant à base de Yoga Kundalini/ Tantra Yoga Danse, méditations chantée (mantra) et silencieuse, relaxations, méditations dynamiques d'Osho, rituels, cercle de parole, expression créative

- De 9h30 à 12h30
- Pratique de 3h
- Tarif : 30€

**Renseignements et inscriptions : Alchemilla Rosae - Claire Lavour - 06 61 85 38 02**  
[alchemillarosae@gmail.com](mailto:alchemillarosae@gmail.com)

#### **Animation : Claire Lavour**



---

### **Inscription**

**Nom :**

**Prénom :**

**tel :**

**Mail :**

**arrhes( à adresser à l'association Alchemilla Rosae 12 route du puits Guérin 44170 JANS): 10 euros**