

Calendrier 2019- 2020 Pranayama et yoga nidra ou pranayama et méditation /méditation pleine conscience (MPC)

L'année comprend 16 séances qui auront lieu les lundis et jeudis de 20H à 21H.

Merci d'arriver 5 minutes avant la séance pour vous installer confortablement.

Il est conseillé de répéter les exercices de pranayama et de méditation régulièrement (10 à 20mn le matin et/ou le soir par exemple) pour voir les progrès se faire, tout seuls, d'eux-mêmes, sans volontarisme car en yoga c'est l'implication sincère pendant le moment présent qui donne des résultats, et non la volonté dans la crispation et dans le but d'obtenir un résultat rapide....

Pranayama/yoga nidra 1	30/09/19
Pranayama/yoga nidra 2	10/10/19
Pranayama/méditation/MPC 1	04/11/19
Pranayama/méditation/MPC 2	21/11/19
Pranayama/yoga nidra 3	02/12/19
Pranayama/yoga nidra 4	12/12/19
Pranayama/méditation/MPC 3	13/01/20
Pranayama/méditation/MPC 4	23/01/20
Pranayama/yoga nidra 5	03/02/20
Pranayama/yoga nidra 6	13/02/19
Pranayama/méditation/MPC 5	16/03/20
Pranayama/méditation/MPC 6	26/03/20
Pranayama/yoga nidra 7	11/05/20
Pranayama/yoga nidra 8	14/05/20
Pranayama/méditation/MPC 7	08/06/20
Pranayama/méditation/MPC 8	18/06/20