

## Calendrier 2024-2025

### *Yoga sutras- pranayama- yoga nidra/méditation*

L'année comprend 10 séances entre septembre 2024 et février 2025. Elles auront lieu les lundis de 20H à 21H selon le calendrier ci-dessous.

*Chaque séance débutera par une réflexion personnelle basée sur les aphorismes des «YOGA SUTRAS de Patanjali» puis il y aura une pratique guidée de pranayama et ensuite nous alternerons YOGA NIDRA et MEDITATION.*

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

*Tarifs* : Séance unique : 15€ - carte 5 séances : 65€ - carte 8 séances : 95€ - carte 10 séances : 110€

*Il est conseillé de répéter les exercices de pranayama et de méditation régulièrement (10 à 20 mn 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 | 23/09/24 |
| Pranayama/méditation | 30/09/24 |
| Pranayama/yoga nidra | 18/11/24 |
| Pranayama/méditation | 25/11/24 |
| Pranayama/yoga nidra | 9/12/24  |
| Pranayama/méditation | 16/12/24 |
| Pranayama/yoga nidra | 13/01/25 |
| Pranayama/méditation | 27/01/25 |

|                      |          |
|----------------------|----------|
| Pranayama/yoga nidra | 3/02/25  |
| Pranayama/méditation | 17/02/24 |