

# *Yoga de l'énergie*

*Ce cours sera l'occasion de découvrir ou approfondir les bases de la pratique d'un yoga de l'énergie désormais accessible pour l'occident. Apprendre à écouter son corps et son esprit approfondit la connaissance de soi et ouvre de nouvelles perspectives dans notre vie.*

De tradition tantrique, ce Yoga tibétain est un Yoga de l'éveil de la conscience et prend sa source au Tibet. Il réunit et synthétise plusieurs formes de yoga et d'enseignement multi-millénaire, aussi il est à noter des liens surprenants avec les enseignements Egyptiens (postures, souffles...).

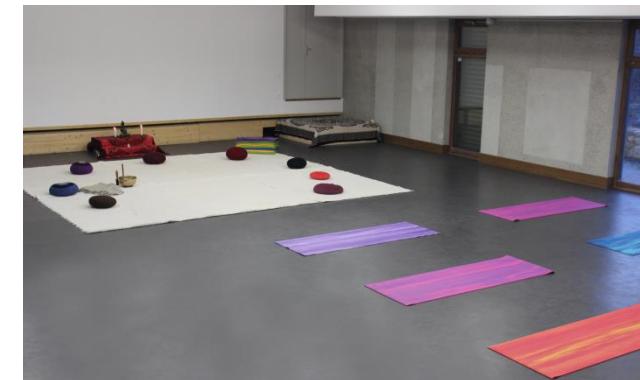


*Technologie d'éveil de la conscience, ce yoga va permettre de développer le potentiel énergétique créatif de l'être. Il constitue un formidable guide d'utilisation de la conscience humaine pour explorer vos différentes dimensions, votre nature et votre potentiel d'Etre humain. Cette connaissance devient alors une véritable source de sagesse puisqu'expérimentée avec votre cœur et la totalité de votre Etre. Ce Yoga va agir sur trois structures: le corps, le mental, l'âme. C'est le moyen le plus rapide et le plus puissant pour établir un lien entre ces trois structures.*

*La pratique régulière de ce Yoga va permettre de régénérer et renforcer le système nerveux, nettoyer les organes internes, développer le système respiratoire, tonifier tout le système glandulaire. Avec aussi l'apparition d'un véritable élan vers l'autonomie, l'arrivée de kriyas, (action inconsciente) vous emmènera à pratiquer votre propre yoga.*

*De séance en séance, cette pratique va permettre d'abandonner les vieux schémas mentaux pour faire place à un mental clarifié et purifié, avec une appréhension plus approfondie de la conscience de soi et de la vie, élément capital à l'épanouissement de l'Etre humain.*

*Ce Yoga vous est proposé tous les jeudis à Réauville en Drôme Provençale.*



*L'alchimie entre la spiritualité laïque et la science quantique.*

---

*Succès*<sup>spiritualité</sup>  
*YOGA*<sup>science</sup>

*Renseignements complémentaires sur mon site*

[www.energie-conscience.com](http://www.energie-conscience.com)

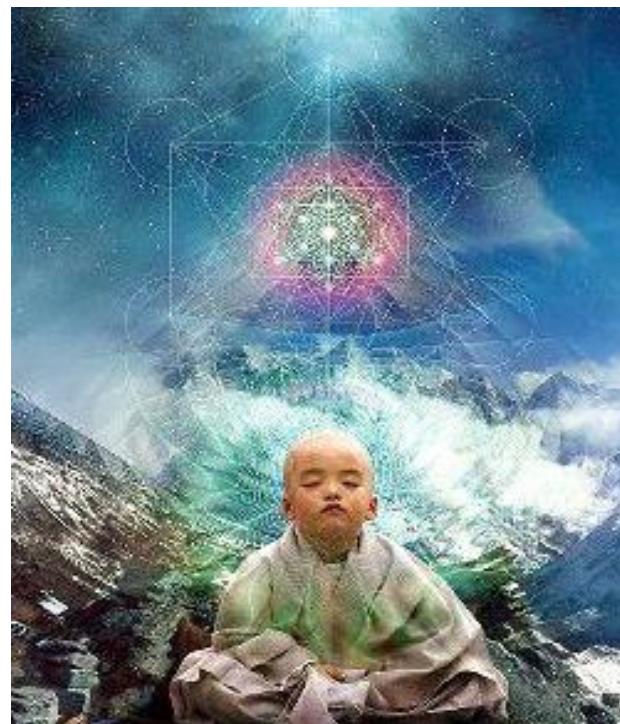


# Méditation de pleine conscience

*Loin des idées reçues, la méditation est une expérience corporelle. Revenir à nos perceptions les plus intimes semble ouvrir le champ des perceptions extrasensorielles.*

La méditation propose de faire l'expérience de l'instant présent. "tout est là", nous disent les grands sages. Pourquoi pas ? L'idée semble plutôt simple. On n'a qu'à s'asseoir et ne rien faire. A la limite, ça sera même un peu ennuyeux !

En réalité, on s'aperçoit très vite qu'on est loin du "rien" auquel on s'attendait. Nos préoccupations n'en finissent plus de foisonner dans notre esprit. Elles semblent même occuper toute la place "il faut que je fasse un double des clefs. Pourquoi Cloé a-t-elle sous-entendu qu'elle partait vendredi ? Respire, tu médites ! On pensait, on espérait trouver le calme, le vide. On tombe souvent sur un grand bazar, du tapage, du chaos" nous dit le psychiatre Christophe André, qui a introduit la méditation à l'hôpital Sainte-Anne de Paris. Ce qu'il y a surtout, c'est qu'en voyageant dans notre tête de la sorte, notre attention est bien loin de la réalité présente. Alors comment faire pour rester avec ce qui est là ?



*Il faut sentir. Ce message revient constamment. Déployer nos perceptions. Ouvrir tous nos sens, un par un s'il le faut. "Les sens sont notre seul moyen de nous connecter à tout ce qui précède. Ils sont notre seul moyen de connaître le monde intérieur de notre être ou ce paysage extérieur que nous appelons le Monde" souligne Jon Kabat-Zinn, médecin fondateur de la mondialement connu MBSR.*

*Ressentir, c'est ce que je vous propose deux fois par mois, inscription gratuite.*

*Nous reprendrons l'élan des années précédentes concernant la trame du moment que vous vous accordez, à savoir :*

- équilibrage des énergies
- visualisation d'ancrage
- mantras d'intention
- méditation de pleine conscience
  - concentration
  - bol chantant
  - Vipassana
- cercle de parole



*Renseignements complémentaires sur mon site*  
[www.energie-conscience.com](http://www.energie-conscience.com)



# *Une libération en conscience à votre portée*

*Élément essentiel du bien être corporel, la respiration est au centre de cette méthode simple et efficace. En fait c'est une pratique douce et profonde de la conscience du souffle qui nous permet de dissiper le brouillard dans lequel nous sommes quelquefois.*

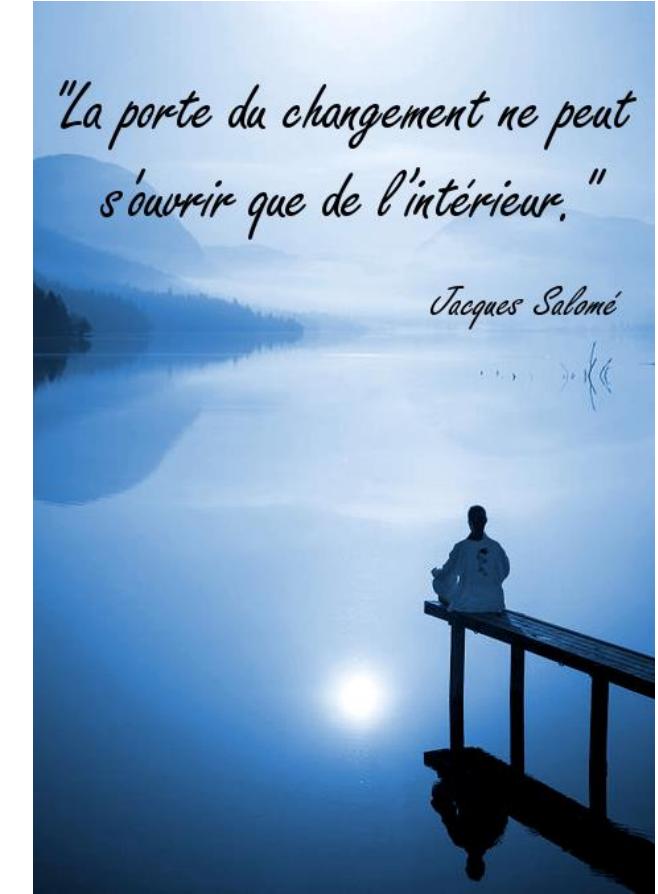
*Elle est issue du chamanisme traditionnelle et a été depuis fort longtemps éprouvée, vérifiée par l'expérience de plusieurs générations de médecins, thérapeutes et scientifiques. Cette respiration élève puissamment les niveaux d'énergie physique et psychique en créant une enveloppe sonore, porteuse et protectrice.*

*Venir nous rejoindre dans ce cercle de sagesse, c'est vous engager dans un processus de transformation, c'est désirer mieux vous connaître et développer vos potentiels innés. Enfin c'est débloquer et libérer votre énergie vitale et votre créativité. Venez contacter votre Être essentiel et en expérimenter la Beauté, la Puissance, la Justesse ainsi que sa Perception Intuitive. Cette puissante médecine vous permet d'acquérir une*

*perception fine des événements et d'être à l'écoute de la voix de votre âme. Son principe est la reconnaissance du potentiel curatif, transformateur et évolutif des états non ordinaires de conscience dans lequel l'Être manifeste une activité auto-thérapeutique spontanée.*

*Si vous souhaitez vous aider et explorer ce que vous êtes en vérité, je vous propose de prendre le temps d'écouter votre sagesse intérieure en tentant l'expérience d'un authentique lâcher-prise afin de vous rencontrer tel que vous êtes aujourd'hui. Vous y découvrirez un processus amenant à l'autonomie en vous réappropriant votre respiration naturelle.*

*C'est cette expérimentation qui vous est présentée au cours d'ateliers de 3h.*



***Méditation de pleine conscience & Atelier de respiration en musique***

*... et bien plus.*

# YOGA DE L'ENERGIE

à la salle polyvalente de Réauville

## Les Tarifs

### *Engagement de 3 trimestres*

- **120 € le trimestre**
- **Un trimestre comprend 12 séances d'1h30**
- **Les séances auront lieu le jeudi à 18h45**

*Cet engagement annuel vous donnera la possibilité de participer à une demi-journée d'intégration qui inclura du yoga et de la méditation bien sûr ;*

- *et aussi des propositions de danse (Souffi – Neo chamanique)*
- *de la méditation active (Osho – Chakra breathing)*
- *des techniques d'épanouissement de l'Être*
- *et bien d'autres surprises orientées Bien-Être et technologie de l'Eveil.*

*Une première séance peut vous être offerte, avant engagement.*

*L'inscription est possible en cours d'année.*

*Possibilité de venir à la carte :*

*15 € la séance yoga/méditation et 7€ méditation seule*



[www.energie-conscience.com](http://www.energie-conscience.com)

09 84 22 99 34