



# *Atelier yoga et énergies d'automne*

*Entrez en harmonie avec le mouvement de la saison...*

*Samedi 22 octobre de 9h à 12h*

*Salle Sattva Yoga, 465 Avenue du Pont Jrinquat, Montpellier*

*Renseignements et inscriptions par mail : [maibodhayoga@gmail.com](mailto:maibodhayoga@gmail.com)*

Les jours raccourcissent, le temps se rafraîchi, et le soleil laisse parfois place aux nuages. L'euphorie de l'été nous paraît déjà lointaine et nous nous rapprochons de l'hiver. Pour nombreux d'entre nous le travail a repris bon train et les enfants s'en sont retournés à l'école...

Si cette période peut être source de mélancolie ou de tristesse, de baisse d'énergie, de stress, etc., c'est aussi la saison où la nature nous offre ses couleurs chaleureuses et se relâche, laissant tomber ses feuilles et ses fruits qui s'en retournent à la terre, la nourrissent et la renouvellent... Pour nous c'est le temps du bilan, l'occasion de déposer ce dont nous n'avons plus besoin pour laisser la place au nouveau à venir. Dans le respect de cette énergie descendante, nous pouvons apprendre à la canaliser et la laisser circuler pour ne pas puiser dans nos ressources et nous épuiser, nourrir notre corps et notre esprit de manière adéquate.

## *Durant cette pratique de 3h je vous propose de :*

- Travailler sur des postures ressourçantes et de "saison",
- Prendre conscience des énergies qui nous traversent et que nous traversons,
- Approfondir des techniques de respiration,
- Repartir avec une pratique pour vous accompagner à la maison.

## *Tarifs :*

- 30 euros.
- 2 cours de la carte ou 20 euros pour les adhérents à l'association Bodha Yoga abonnés à un cours à l'année ou ayant une carte de 10 cours.

Venez l'estomac léger dans une tenue confortable.  
Ouvert à tous et sans pré-requis, dans la limite des places disponibles.

*Association Bodha Yoga - 06 26 16 15 43 - [bodhayoga.net](http://bodhayoga.net)*