

Les mouvements de Naropa *ou l'éveil des énergies*



Atelier de Yoga
Samedi 28 mars 2026 - 9h à 12h

Venez découvrir, ou redécouvrir, une introduction de la série
de mouvements mis au point par le Yogi

Naropa (Xème-XIème siècle)

Les exercices proposés sont destinés à éveiller et stimuler les énergies de polarités,
fondement de toute vie, afin de dépasser la tendance à la dualité qui nous habite,
et à réaliser l'unité intérieure qu'est notre nature véritable.



Une série de mouvements reliés au souffle, améliorant la souplesse et la vitalité
dans une progression destinée à affiner la concentration.

Participation : 25€ (adhérent) **28€** (non-adhérent)

Inscription e-mail : centremandala.yoga@outlook.fr

ou sur place : 7 rue de la Casernette – Nîmes