

Nettoyage d'Automne



Durant l'été notre énergie est en expansion

Le tempérament **FEU** augmente considérablement, accumulant dans l'organisme chaleur et bile
Le corps dirige une bonne partie de son énergie pour rétablir l'équilibre, ce qui entraîne la diminution du feu intérieur (*Agni*), et avec, la baisse du métabolisme
Le système digestif ralenti, nous pouvons sentir des lourdeurs abdominales et de la fatigue.
Cette perte d'énergie entraîne de l'agitation, de l'impatience et de la colère développant l'épuisement tant physique que moral.

Selon le principe d'appliquer les qualités opposées pour rétablir l'équilibre interne, nous explorerons, lors de ce stage, une pratique à la fois nettoyante et enracinante.

Samedi 15 octobre 2022

9h30 – 12h au Centre Mandala

Participation : 20€ (adhérent) 25€ (non-adhérent)



**Inscription par e-mail : centremandala.yoga@outlook.fr ou sur place
7 rue de la Casernette – Nîmes
www.pratique-yoga-nimes.com**