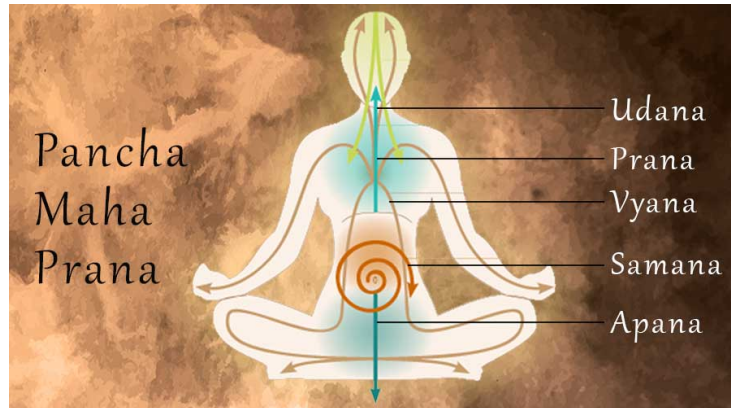


Les 5 Vayu



Prana, l'énergie vitale, se divise en 5 mouvements d'énergie interne

Lorsque la force vitale de Prana entre dans le corps physique et parcourt le système nerveux, elle se subdivise en 5 mouvements d'énergie interne, appelés Vayu. Chaque Vayu est localisé dans un siège depuis lequel il se diffuse, agissant sur les fonctions vitales, tout en inscrivant un mouvement naturel d'énergie.

Atelier matinée avec Cécile

L'orientation consciente de notre pratique du Yoga va cibler le mouvement énergétique des fonctions corporelles, activant, diminuant ou équilibrant ces 5 Vayu.



Samedi 22 mars 2025

9h - 12h au Centre Mandala

Participation : 22€ (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