

Dans toutes les traditions spirituelles, le cœur est le lieu le plus sacré qui soit. La vie est un pèlerinage invitant l'être humain à se rapprocher de la Source Sacrée cachée dans son propre cœur.

N'attendons plus d'être comblés par l'extérieur, mais retournons-nous vers cet océan d'amour qui habite dans nos profondeurs.

Choisissons d'aller à la rencontre de notre nature profonde qui est amour.

Réapproprions-nous la capacité fondamentale de notre cœur qui est d'aimer, donner et rayonner.

Rituel de reliance au sanctuaire du cœur, postures de yoga, voyage intérieur à valeur méditative, mudras (gestuelle sacrée des mains), pranayama (exercices simples de respirations), chants de bija mantras (sons semences) et mantras, ouverture à la vibration sacrée du cœur dans le silence ...

Laissons les trésors de la tradition de l'Inde nous conduire dans ce temple du cœur, si proche, si intime et accessible à tout instant !

Renseignements pratiques

Jour & horaires : 9 vendredis de 18h30 à 21h30.

Dates : 14 septembre, 12 octobre, 09 novembre, 07 décembre, 18 janvier, 15 février, 15 mars, 12 avril & 10 mai.

Participation financière : 270 € (pouvant être réglés en plusieurs mensualités, tous les chèques étant remis ensemble dès la première séance).

Séance découverte : 30 € (déductibles de la cotisation annuelle).

Les places étant limitées, pensez à réserver votre place par le versement d'un acompte de 30 €, non-remboursable en cas de désistement de votre part.

Inscription impérative avant le 07 septembre.

La cécité de Patricia l'a orientée très tôt vers la dimension intérieure de l'être.

Elle s'est formée au yoga et pratique la méditation avec mantras selon différentes traditions depuis quinze ans.

Bulletin d'inscription

(à renvoyer avant le 07 septembre)

Nom & prénom :

Adresse :

Tél. :

e-mail :

Je verse 30 € pour réserver ma place pour l'atelier L'espace sacré du coeur. Cet acompte ne me sera pas remboursé en cas de désistement de ma part.

Date et signature :

ATELIERS YOGA, REVE EVEILLE ET MANTRAS

L'espace sacré du cœur

Avec Patricia PAREJA

9 vendredis de septembre 2018 à mai 2019

De 18h30 à 21h30

Association A la rencontre de soi

16 rue Jonnart 62500 Saint Omer

Tél. : 03 21 93 79 58

Patricia.pareja@orange.fr

www.alarencontredesoi.Fr