



« Devenons des cosmonautes de nos espaces intérieurs ! »

Au CBE Concept SPA du Lausanne Palace & Spa VINYASA YOGA – DHARMA YOGA

Par Cécile Taric

Le **Vinyasa Yoga** est un yoga dynamique, basé sur la tradition de l'Ashtanga Yoga. La force solaire née de l'alliance subtile de la respiration Ujjayi et du mouvement, guide la pratique des asanas et purifie le corps (sang et toxines) en générant la chaleur intérieure. Respiration, mouvement, bandha, drishti, une étude empirique de notre système énergétique. Un voyage vers l'accueil et la stabilité de l'esprit heureux.

Les mercredis de 12h15 à 13h30 et 18h00 à 19h15

Le **Dharma Yoga** est un Yoga doux, basé sur la tradition de l'Hatha Yoga et des enseignements des Yogis tibétains.

Alliant pleine conscience et asanas, il favorise une profonde relaxation et donne place à la méditation grâce à laquelle une qualité d'observation plus profonde et subtile est générée à tous les niveaux du corps et de l'esprit.

La session se déroule à l'image d'un « mandala » de relaxation, méditation, asanas et pranayama.

Notre intention dans la pratique, fondée sur la bienveillance et l'ouverture du cœur, sèmera et fera éclore la graine de la transformation intérieure.

Les vendredis de 12h15 à 13h30

Contact : Cécile Taric – FR / AN/ ESP
Site web : www.vidaya.org
Email : ceciletaric@gmail.com
T. mobile : +41 79 482 17 57

Tarifs:

Trimestre d'hiver : 30 janvier au 7 avril 2017
1 cours /semaine: CHF 250 (CHF 25/cours)
2 cours /semaine: CHF 450
Cours unique: CHF 30