



12 jours pour colorer 2021 Un stage en ligne de Kamala yoga

De nombreuses traditions considèrent que les 12 premiers jours de l'année sont représentatifs des 12 mois à venir. Vérité ou superstition, cette symbolique m'inspire !

Tous les ans, je commence par une méditation pour prendre conscience de mes envies et de mes besoins. Pendant ces 12 premiers jours je suis particulièrement attentive à mes émotions, mes rêves et mon énergie. C'est un moment propice pour lâcher ce qui ne me convient plus, conscientiser mes aspirations et cultiver ce que je veux voir grandir dans ma vie. C'est aussi une manière de commencer l'année en conscience, pour lui donner une couleur qui me convienne.

En 2021, j'aimerais vous inviter à cheminer avec moi pendant ces 12 jours. Astrologues, médiums, politiques, économistes, épidémiologistes... Nombreux sont ceux qui nous prédisent une année bousculée et bousculante. Pour garder le cap de la joie et de l'amour, il faudra s'encre, se connecter, prendre soin de soi et de sa lumière intérieure! C'est ce que je vous propose à travers ce stage en ligne.

AU PROGRAMME

Du 1^{er} au 12 janvier inclus
Tous les jours à 19h30
40 minutes de pratique avec, selon les jours:
yoga postural /pranayamas/méditation

En ligne avec le logiciel Zoom
Accessible à tous
80€/ personne

Kamala-yoga.fr
contact@kamala-yoga.fr
06.61.68.32.07