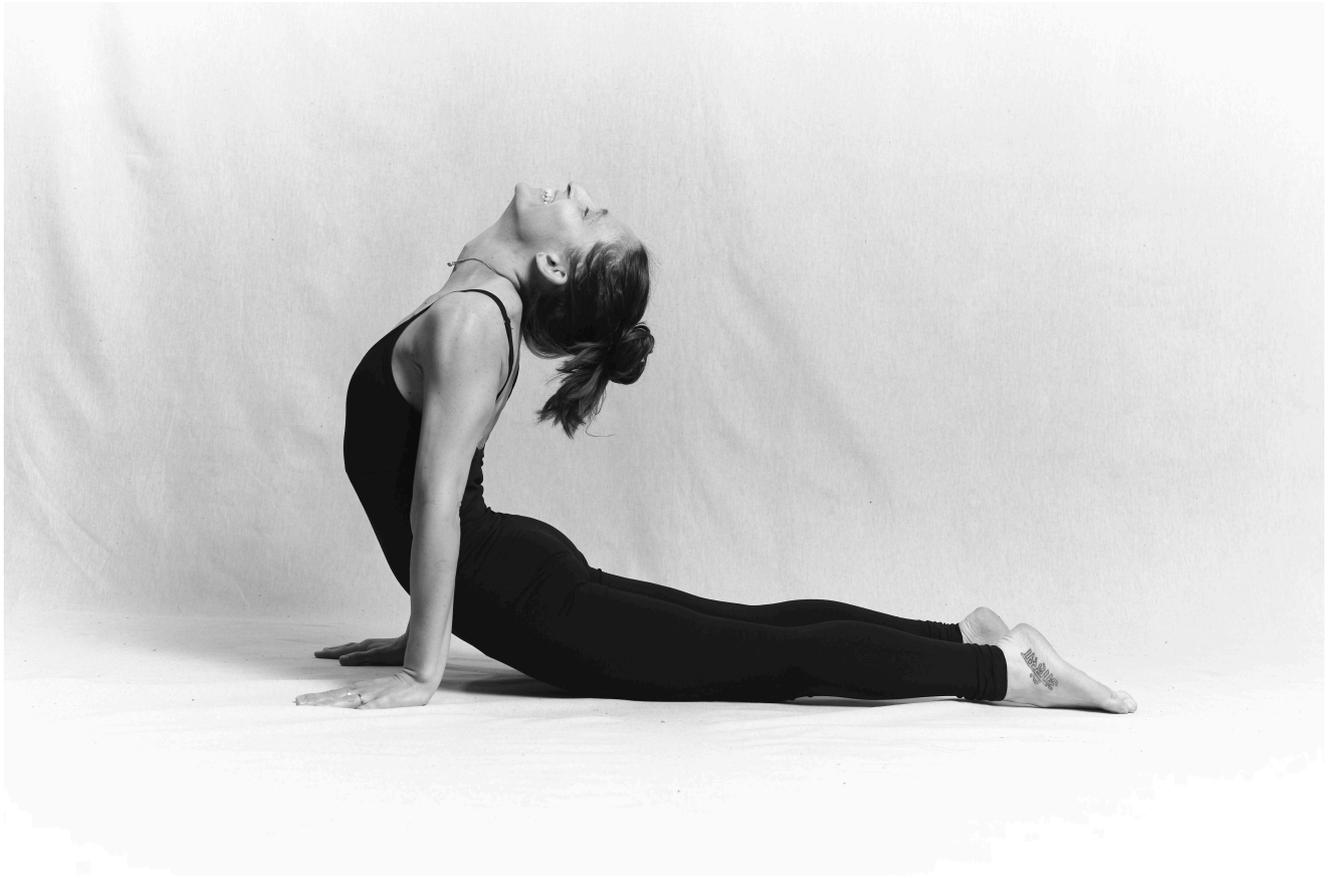


COURS EXCEPTIONNEL- hOmē Shala - Aṣṭāṅga Yoga Montreuil

DIMANCHE 21 DECEMBRE 2025 / 10h-12h

RITO d'HIVER LA DERNIERE NOUVELLE LUNE DE L'ANNÉE



Krama pour l'ouverture des hanches, Yoga Nidra et Pranayama

Silvia vous propose un rituel pour honorer cette saison de quiétude profonde et d'introspection. L'hiver est une invitation à ralentir, à tourner le regard vers l'intérieur, tout comme la Terre qui se repose maintenant pour préparer la renaissance future.

Pour entrer en harmonie avec cette puissante énergie d'accueil, Silvia a préparé un krama, une séquence progressive, qui se concentre sur une partie fondamentale du corps : les hanches, souvent définies comme le « tiroir des émotions ».

Après la pratique corporelle des asanas, Silvia guidera un pranayama simple en nourrissant pour calmer et équilibrer le souffle, favorisant la détente profonde et la préparation au Yoga Nidra.

Le Yoga Nidra vous guidera vers un état de conscience liminal, permettant d'intégrer pleinement les bienfaits de la séance et de déposer une intention du cœur pour la saison à venir.

Infos pratiques

- Stage ouvert à tou·te·s, sauf grands débutants
- Minimum 6 inscrit·e·s pour que la retraite soit maintenue
- Tarife unique 25€
- L'adresse et le code d'entrée seront fournis lors de l'inscription
- Inscription uniquement par email : silviadirienzoyoga@gmail.com