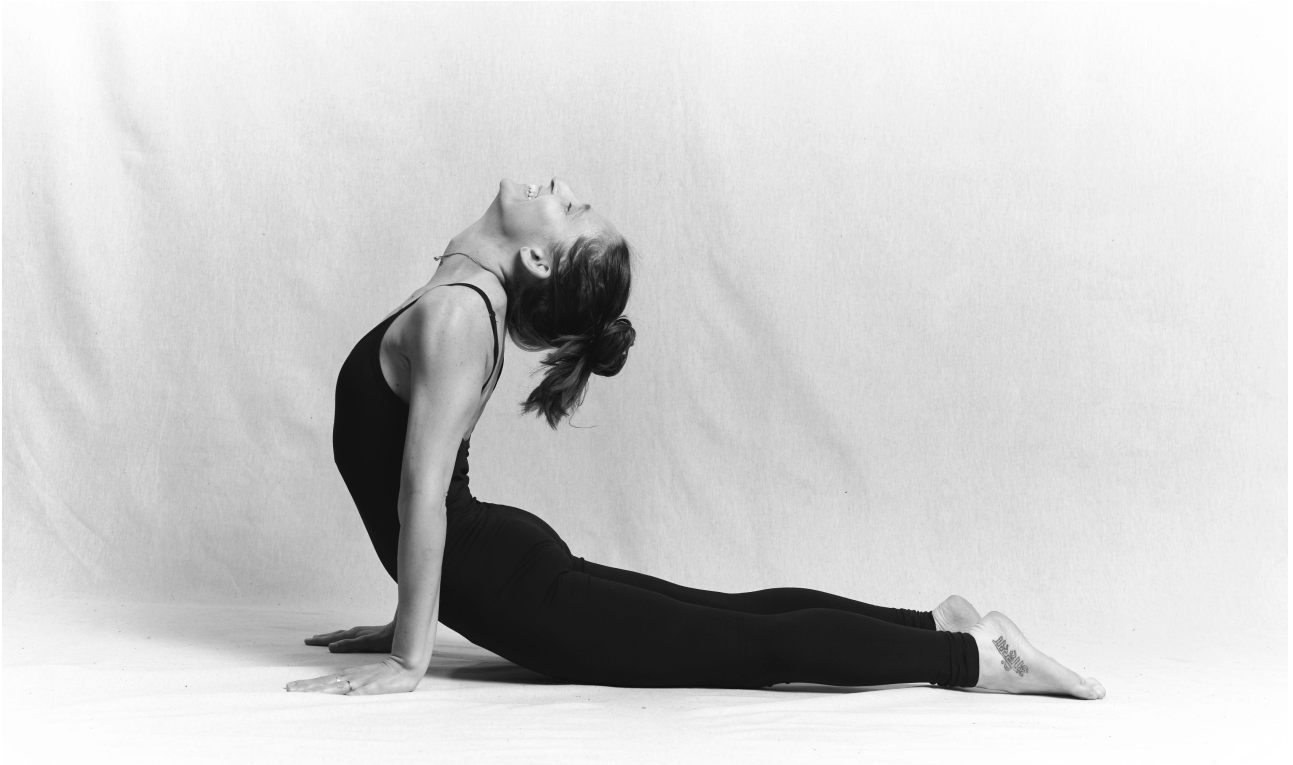


COURS EXCEPTIONNEL - SOLSTICE D'HIVER

DIMANCHE 21 DECEMBRE 10h/12h

avec Silvia Di Rienzo



À l'occasion du solstice d'hiver, Silvia vous propose un rituel intérieur pour honorer ce moment de bascule, où la nuit atteint son apogée et la lumière amorce son retour.

Les **54 salutations au soleil** seront pratiquées non pas comme un effort physique, mais comme un **acte symbolique**, un enchaînement sacré pour marquer le passage, célébrer le renouveau et cultiver la lumière en soi. Le solstice d'hiver est une porte, un seuil entre l'obscurité et la renaissance, un moment propice à ralentir, se recueillir et semer une intention profonde.

À la suite de cette pratique, **Trataka**, la méditation sur la flamme, affinera la concentration et ouvrira l'espace intérieur, suivi d'un **Yoga Nidra** pour intégrer pleinement les bienfaits du rituel et déposer une intention claire pour la saison à venir.

Le cours est ouvert à tou-te-s.

tarif est de 25 €

[inscriptions](#)