

# YinYang & Sankalpa Workshop

donné par Clélia & Sophie

**Dimanche 27 janvier 2019 de 13.00 à 16.00 à Yogaworks Lausanne**

En ce début d'année nous vous invitons à venir formuler votre Sankalpa en nous rejoignant pour une longue pratique de yoga le 27 janvier à Yogaworks et ainsi vous préparer à vivre une année 2019 accompagné(e)s de votre intention.

Sankalpa c'est quoi ? C'est une graine d'idée, un souhait profond, que vous plantez en vous, une notion qui va germer, mûrir, jusqu'à devenir réalité et faire germer un nouveau comportement, modeler votre vie.

L'atelier commencera avec une courte méditation puis un cours de Vinyasa où vous profiterez de vous ouvrir pleinement à cette nouvelle année avec des ouvertures du cœur pour libérer les tensions, blocages et crispations qui peuvent se manifester dans cette zone afin de pouvoir accueillir les changements que 2019 apportera dans votre vie. Ensuite nous poursuivrons avec une pratique de yin en douceur, pour ralentir et prendre le temps, et relâcher les tissus en profondeur. Nous terminerons par un yoga nidra, le sommeil yogique, une relaxation profonde guidée dans la posture de savasana, où l'on atteint l'état qui donne accès au subconscient pour venir y implanter votre Sankalpa.

Pour conclure ce moment de pratique ensemble en beauté, nous vous préparerons une petite collation végétale élaborée par nos soins.



## Tarifs:

50.-/personne à payer en cash directement sur place.

Pour réserver:

Envoyez-nous simplement un e-mail avec votre nom et numéro de téléphone pour réserver votre place à [cleliavuille@yahoo.com](mailto:cleliavuille@yahoo.com)

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions! Nous nous réjouissons déjà de partager ce dimanche en votre compagnie ! Clélia & Sophie

Plus d'infos sur nos parcours sur nos sites : Sophie [www.samadhiyoga.ch](http://www.samadhiyoga.ch)

Clélia [www.yogaflowclelia.com](http://www.yogaflowclelia.com)