



ksana
yoga

Stage Été 2026

**Chakras :
une exploration par le yoga**

*5 soirées pour découvrir,
sentir, expérimenter.*



yoga ksana



Yoga Ksana



Yoga ksana

www.yogaksana.fr

Chakras : une exploration par le yoga

5 soirées pour voyager à travers le corps,
des pieds à la tête...

Sur 5 soirées d'été, explorez progressivement le système des chakras à travers la pratique du yoga. Mouvement, souffle et attention seront les supports de cette traversée du corps.

Les chakras sont abordés ici comme un langage symbolique du corps. Une manière de relier zones physiques, respiration, émotions et états intérieurs. Aucune connaissance ni croyance n'est nécessaire.

DÉROULÉ DES 5 SOIRÉES

- 1 Muladhara** : Ancrage · stabilité · présence
- 2 Svadhisthana** : Fluidité · mouvement · relâchement
- 3 Manipura** : Centre · force · énergie
- 4 Anahata & Vishuddha** : Ouverture · relation · expression
- 5 Ajna & Sahasrara** : Perception · calme mental · intériorité

PRATIQUE

Chaque séance comprend : un court apport théorique + une pratique de yoga progressive + des exercices de respiration + un temps d'intégration

INFOS PRATIQUES

20 au 24 juillet ou 24 au 28 août
Thillois - 19h - 20h30 (1h30 / jour)
80€ élèves Yoga Ksana / 100€ extérieurs
Paiement à l'avance

Inscription : sabrina@yogaksana.fr / 0614118142

**Explorer mon corps autrement,
Me rencontrer un peu plus.**

