



Centre de yoga et de spiritualité

Christina Sergi

L'art de vibrer avec son âme Programmation Automne 2018

18 sept au 21 décembre



450-471-0792

Programme Harmonie 2 *Volet introduction à la spiritualité de l'être™*

- *Découvrez les fondements de ce qu'est la spiritualité en tant que science de l'être, pour l'harmonie, la connaissance et le développement de Soi*
 - *Vous apprenez à reconnaître et valoriser les besoins de votre Soi profond*
 - *Vous apprenez de techniques d'harmonisation psychique et de découverte de l'âme*
 - *Apporte un sentiment d'unité intérieure et de connexion plus grande entre la psyché (la pensée), le cœur (les ressentis), et le corps (les réactions physiques)*
 - ✓ 6 cours initiation à la spiritualité de l'être™
 - ✓ 3 méditations de la pleine lune (1 fois par mois)
 - ✓ Matériel du cours
 - ✓ 1 méditation du solstice d'hiver
 - ✓ 1 méditation reçue en téléchargement ou CD
- Bonus 1 :** Livre *L'Ouverture* +signet
Bonus 2 : 2 cours yoga des énergies du mardi soir 19h le 18 et 25 sept.

Horaire Spiritualité

MERCREDI 3-10-17oct., 7-14-28 nov. 19h-21h et am 10h15-12h15

Horaire Yoga

MARDI 19h-20h15 Yoga flow des énergies

VENDREDI 10h15-11h30 Yoga doux méditation énergies de l'être

Demande d'inscription

www.christinasergi.com 450-471-0792