



Centre de yoga et de spiritualité
Christina Sergi

L'art de vibrer avec son âme

Programmation Automne 2019

Du 17 sept au 18 décembre



450-471-0792

Programme Harmonie 1

Volet Yoga Énergies de l'être™

- **Vous assouplissez le corps**, calmez le mental.
- **Vous expérimentez la présence du souffle dans le corps** comme lieu de détente et régénération.
- **Vous contactez la qualité** de chacun de vos chakras
- **Vous libérez les nœuds physiques** et psycho-énergétique
- **Vous augmentez** votre énergie vitale
- **Méditation** : vous apprenez à calmer l'esprit, pour plus de clarté et présence, détente psychique

Chaque séance apporte une harmonisation énergétique, équilibre et bien-être dans l'unité corps-cœur-esprit.

HORAIRE

MARDI	18h30-19h45	Yoga flow des énergies
	9h-10h	Yoga flow des énergies
VENDREDI	10h15-11h30	Yoga doux et méditation énergies de l'être

Note : 1 fois par mois le mardi soir et vendredi matin, le cours intègre une pratique de méditation de 30 min. supplémentaire (jour ou soir).

- ✓ 1 cours hebdomadaire de yoga énergies de l'être™
- ✓ 4 méditations de la pleine lune (1 fois par mois)
- ✓ 1 méditation reçue en téléchargement ou CD

Bonus 1: SOIRÉE SPÉCIALE DU SOLSTICE de décembre

Bonus 2 : Si vous manquez un cours, vous pouvez assister à un autre cours la même semaine ou la semaine suivante

Je [m'informe](#) – je m'inscris

www.christinasergi.com 450-471-0792