Bienvenue

Bonjour vous qui aspirez à un mieux-être par la voie du yoga

Histoires de Yoga des 5 éléments

Stage certifié pour professeurs de Yoga, d'école, et éducateurs "Jouer avec les cinq éléments"

> “Le secret d'un monde meilleur réside dans le coeur de nos enfants”

Selon les textes antiques sur le Yoga, chaque partie de la création est composée des Cinq Éléments: Terre, Eau, Feu, Air et Éther. Chacun de ces éléments affecte le fonctionnement de notre corps et de notre esprit. Cette Formation sur les Éléments enseigne cinq Histoires de Yoga créatives et cinq Relaxations de Tapis Volant basées sur chacun des Cinq Éléments. Par ces cinq Histoires de

Yoga créatives et les Relaxations de Tapis volant, nous explorons la nature de chacun des Cinq Éléments. Les postures à deux , les postures de groupe et de Yoga traditionnel, les exercices de respiration et les chants intégrés

dans chaque histoire créent l'expérience de chaque élément. En harmonisant notre corps et esprit avec la source des Cinq Éléments, nous partageons un aperçu de l'unité inhérente à toute la création.Les postures à deux permettent l'expérience de la confiance humaine .

L'endroit

Si vous ne pouvez y être ou simplement pour connaître les dates et les endroits ou ces formations sont offertes, pas de soucis. Écrivez à Marie-Noëlle dans le sud de la France ou Teressa Ascencia dans le Kerala, le sud de l'Inde

A propos

Teressa Asencia est auteure de “Playful Family Yoga”, “Yoga in Your School" et “Yoga pour Maman, Papa et Moi”. Teressa a enseigné le Yoga pendant vingt-cinq ans dans beaucoup de pays. En plus de son Yoga traditionnel recevant une formation en Inde, elle a B.A et des degrés (diplômes) M.A. et tient E-RYT, RYS et la certification RCYT de Yoga Alliance. et Marie-Noëlle Boyer est Masseur-kinésithérapeute formée à la non-violence éducative.

Le pdf

Contacts

- Teressa - teressa.asencia@gmail.com
- Marie-Noëlle - 0667430631 grainedesens@yahoo.fr

Teressa Asencia

Teressa offre un atelier qui s'intitule: Les cinq éléments de ma famille

Yoga pour Maman, Papa et Moi

49 postures ludique pour partenaires pour les enfants et les adultes. Allez au delà des rôles quotidiens et établissez un rapport avec vos enfants à un niveau plus profond. Introduisez la joie du yoga dans votre vie quotidienne en apportant les sentiments positifs de la sécurité, de l'amour et de l'interdépendance. La joie inhérente sous cette forme ludique de yoga inspirera des personnes de tous les âges et les cultures d’apprécier cette série de postures ensemble.
75 Pages

Un livre bien illustré

Aimeriez-vous devenir membre de YogaPartout?

Pour des informations au sujet de notre communauté, complétez le formulaire ci-dessous.

Devenir membre

[+]

... lisez la suite