



Samedi  
14, 21, 28 mai +  
18, 25 juin et 2 juillet 2022

## «Kosha» Yoga en plein air

Avec Laurence Curty  
d'Alto Espace santé



## «Kosha» - Yoga en plein air

*« ... car qui aurait vécu et respiré, si la félicité dans la cavité du cœur n'avait pas existé ! »  
Taittiriya Upanishad*

Pour ce voyage intérieur nous nous orienterons d'après un très ancien modèle de représentation du soi, celui des « kosha ». Chaque couche de l'existence est décrite comme une enveloppe, allant de la plus physique à la plus subtile. Les pratiques de hatha yoga intégrant postures (asana), techniques de respiration (pranayama) et concentrations nous accompagneront dans cette expérience.







**Lieu de rendez-vous :** Domaine Notre-Dame de la Route

**Intervenante :** Laurence Curty d'Alto Espace santé

**Horaire :** 9h30 – 10h45

**Tarifs :** 150 CHF module complet (partie 1+2) / 30 CHF la séance

**Inscription :** communication@domaine-ndr.ch, 026 426 02 05

	14.05.22	<b>Qualités de l'énergie</b> Pratique pour éliminer les blocages
	21.05.22	<b>Corps physique</b> Pratique pour s'ancrer
	28.05.22	<b>Corps de respiration</b> Pratique pour se vitaliser
	18.06.22	<b>Corps mental</b> Pratique pour se concentrer
	25.06.22	<b>Corps de sagesse</b> Pratique pour la clarté
	02.07.22	<b>Corps de félicité</b> Pratique pour l'unité