

## *Prânâyâma et Méditation*

J'ai le plaisir de vous proposer deux cours en ligne de Prânâyâma et Méditation.

Pendant plus d'une heure nous nous plongerons dans la magie des souffles selon le Natha Yoga (bhastrika, kapalabhati ou souffles alternés etc...) nous donnant accès au nettoyage, à l'ancrage et à l'intériorité, pour ensuite nous laisser glisser dans une méditation.



Deux dates possibles :

- Dimanche 13 Décembre de 18h à 19h15 *et/ou*
- Mardi 22 Décembre de 20h15 à 20h30.

*Ces cours en ligne se feront via Webex. En vous inscrivant à ce cours, vous acceptez de laisser votre caméra allumée.*

*Si vous souhaitez des informations ou vous inscrire merci de me contacter par mail [yogamandala@skynet.be](mailto:yogamandala@skynet.be) ou par téléphone : 0499 11 35 99.*

<https://www.yomali.be/contact/>