



Centre de yoga et de spiritualité

Christina Sergi

L'art de vibrer avec son âme Programmation Hiver 2019

11 janvier au 30 mars



450-471-0792

Programme Harmonie 1

Volet Yoga Énergies de l'être™

relâche 1er au 8 mars

- **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 18h45-20h Yoga flow des énergies

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

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

Bonus : 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