



Centre de yoga et de spiritualité

*Christina Sergi*

## L'art de vibrer avec son âme Programmation Automne 2018

18 sept au 21 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

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

- ✓ 1 cours hebdomadaire de yoga énergies de l'être™
- ✓ 3 méditations de la pleine lune (1 fois par mois)
- ✓ 1 méditation du solstice d'hiver
- ✓ 1 Signet
- ✓ 1 méditation reçue en téléchargement ou CD

**Bonus :** assistance à un autre cours durant la semaine soit pour remplacer si vous le manquez ou vous pouvez venir une 2<sup>ème</sup> fois.

#### HORAIRE :

MARDI 19h-20h15

Yoga flow des énergies

VENDREDI 10h15-11h30

Yoga doux méditation énergies de l'être

Demande d'inscription

[www.christinasergi.com](http://www.christinasergi.com) 450-471-0792



Centre de yoga et de spiritualité

*Christina Sergi*

## L'art de vibrer avec son âme Programmation Automne 2018

18 sept au 21 décembre



450-471-0792

### Programme Harmonie 2 *Volet introduction à la spiritualité de l'être™*

- *Découvrez les fondements de ce qu'est la spiritualité en tant que science de l'être, pour l'harmonie, la connaissance et le développement de Soi*
- *Vous apprenez à reconnaître et valoriser les besoins de votre Soi profond*
- *Vous apprenez de techniques d'harmonisation psychique et de découverte de l'âme*
- *Apporte un sentiment d'unité intérieure et de connexion plus grande entre la psyché (la pensée), le cœur (les ressentis), et le corps (les réactions physiques)*

- ✓ 6 cours initiation à la spiritualité de l'être™
- ✓ 3 méditations de la pleine lune (1 fois par mois)
- ✓ Matériel du cours
- ✓ 1 méditation du solstice d'hiver
- ✓ 1 méditation reçue en téléchargement ou CD

**Bonus 1 :** Livre *L'Ouverture* +signet

**Bonus 2 :** 2 cours yoga des énergies du mardi soir 19h le 18 et 25 sept.

#### **Horaire Spiritualité**

MERCREDI 3-10-17oct., 7-14-28 nov.

#### **Horaire Yoga**

MARDI 19h-20h15 Yoga flow des énergies

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

Demande d'inscription

[www.christinasergi.com](http://www.christinasergi.com) 450-471-0792