



Centre de yoga et de spiritualité

Christina Sergi

L'art de vibrer avec son âme

Programmation Printemps-été

19 avril au 2 août 2018

Programme Harmonie

Yoga Méditation - Énergies de l'être™



450-471-0792

Vous êtes guidé dans la libération d'un nœud psycho-énergétique. Christina transmet une clé pratique d'harmonisation d'un de vos chakras à chaque cours.

- **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.

HORAIRE :

MARDI 19h-20h15 Yoga des énergies inter.
MERCREDI 19h-20h15 Yoga méditation tous niveaux
VENDREDI 10h15-11h30 Yoga doux méditation énergies de l'être

- ✓ 1 cours hebdomadaire de yoga énergies de l'être™
- ✓ ou yoga méditation des énergies de l'être™ (chakras)
- ✓ 4 méditations de la pleine lune (1 fois par mois)
- ✓ 1 méditation du solstice d'été le 21 juin 19h
- ✓ 1 signet chakra
- ✓ 1 méditation reçue en téléchargement ou CD

Bonus 1: assistance à un autre cours durant la semaine soit pour remplacer si vous le manquez ou vous pouvez venir une 2^{ème} fois.

Bonus 2: webinaire créer sa connexion d'âme

Tarif Réservez tôt avant le 6 avril

Demande d'inscription

www.christinasergi.com 450-471-0792