



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le samedi 26 septembre 2026



DURÉE : 01:30

PROFILS : prof de yoga

PRE REQUIS :

aucun

MATERIEL :

tapis de yoga

CODE ACTIVITÉ : 11ER661

Prix : **130.00 €**

DESCRIPTION

7 CHAKRAS : MOUVEMENTS SOMATIQUES

Un rituel corporel et énergétique complet en 1h30 • Inspiré de l'approche d'Ami Secada

Une session. Une traversée.

7 chakras, 7 centres de conscience, 7 portails à explorer dans ton propre corps.

Un voyage en mouvement, brut et sacré, pour libérer l'énergie stagnante, te relier à ta force intérieure et éveiller l'intelligence somatique qui sommeille en toi.

À travers des pratiques de mouvement intuitif, de souffle, de sons, d'ancrage et de libération, tu actives un à un les 7 centres énergétiques du corps :

- Racine — sécurité, ancrage, terre
- Sacré — sensualité, désir, créativité
- Plexus — pouvoir personnel, feu intérieur
- Cœur — amour, vulnérabilité, ouverture
- Gorge — expression, vérité, fluidité
- Troisième œil — clarté, vision, intuition
- Couronne — reliance, silence, espace

Chaque session est une cérémonie.

Un moment d'écoute. D'expression. De régénération.

**Ce n'est pas du yoga. Ce n'est pas une chorégraphie.
C'est une exploration intérieure. Une danse somatique. Un rituel.**

Aucune performance, aucun dogme, juste ton corps tel qu'il est, et la sagesse vivante qu'il contient.



OBJECTIFS

Un voyage en mouvement, brut et sacré, pour libérer l'énergie stagnante, te relier à ta force intérieure et éveiller l'intelligence somatique qui sommeille en toi.

À travers des pratiques de mouvement intuitif, de souffle, de sons, d'ancrage et de libération, tu actives un à un les 7 centres énergétiques du corps :

Chaque session est une cérémonie.

Un moment d'écoute. D'expression. De régénération.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	26-09-2026	11:00	01:30	Visio-atelier, Visio -
Samedi	17-10-2026	11:00	01:30	Visio-atelier, Visio -
Samedi	21-11-2026	11:00	01:30	Visio-atelier, Visio -
Samedi	19-12-2026	11:00	01:30	Visio-atelier, Visio -
Samedi	23-01-2027	11:00	01:30	Visio-atelier, Visio -
Samedi	20-02-2027	11:00	01:30	Visio-atelier, Visio -
Samedi	27-03-2027	11:00	01:30	Visio-atelier, Visio -
Samedi	17-04-2027	11:00	01:30	Visio-atelier, Visio -
Samedi	29-05-2027	11:00	01:30	Visio-atelier, Visio -