Sophie Calvet
Enseignante en médit'action du Yoga du Coeur

Le Yoga du Coeur

Le Yoga du Coeur propose des médit'actions guidées, centrées sur le chakra du cœur (ou cœur subtil). Nous apprenons à travers elles à identifier et stimuler ce centre d'énergie situé au centre de la poitrine.

Il nous aide à revenir à qui nous sommes vraiment. Il permet de relier les deux plans de l'Être (la part «ordinaire» et la part «extraordinaire»). Nous ressentons alors Bien Être, Confiance, Force, Douceur, Joie, Amour, Ouverture, Paix, Justesse, ...

Au fil de la pratique notre conscience se transforme. Ces qualités s'installent en nous et nous libèrent de l'émotionnel et du mental qui nous enferment.

Les médit'actions s'appuient sur différents outils comme les mantras, la reliance à des lumières-énergies de conscience particulières, des fils conducteurs simples et précis, ... Autant d'outils faciles à mettre en oeuvre au quotidien.

Les temps de pratique se font allongé ou assis au sol ou sur chaise selon ses possibilités du moment. Ils sont suivis de temps d'échanges pour une meilleure appropriation de la méthode du Yoga du Coeur.

Qui suis-je ?

Après avoir rencontré les bienfaits du Hatha yoga et m'être formée auprès d'Eva Ruchpaul il y a une trentaine d'années, j'ai enseigné la pratique posturale pendant près de 10 ans. Mon parcours personnel m'a ensuite amené à découvrir l'énergie du chakra du cœur. Depuis 2010, je continue à approfondir la connaissance de ce lieu particulier en nous, et à me former auprès de Sabéra et Dominique Ramassamy, fondateurs du Yoga du Cœur.

Modalités

Mardi de 12h30 à 13h30 et de 17h à 18h
de septembre à juin (hors vacances scolaires)
Matinées mensuelles de 9h à 13h les dimanches matin
Tarifs :
- à l'année : 330 €
- Carte 10 séances : 130 € valable 4 mois
- Séance ponctuelle : 15 €
- Matinée mensuelle : 30 €

Possibilité de venir essayer à tout moment selon les places disponibles

Pour me contacter

06 89 51 24 03 - contact@verslharmonie.fr - http://verslharmonie.fr