

E.S.R.P. Ecole de Sophro-Relaxologie Psychosomatique

E.S.Y. Ecole Supérieure de Yoga et de Yogathérapie

Helena Volet (Directrice E.S.Y.) et Véronique Léonardi (Professeur E.S.Y.)

Séminaires ouverts à tous

(Attestations formations continues ASCA 6 h)

«Chakras et Troubles psychosomatiques»

au Mont-sur-Lausanne, En Budron E9 (nos nouveaux locaux)

Le dimanche 9h30-12h30 et 13h30-16h30

Etude des chakras au niveau symbolique et psycho-corporel. Décryptage des blocages psycho-émotionnels et physiologiques, liés au dysfonctionnement des chakras. Approche psychosomatique. Mantras et leur impact vibratoire. Techniques respiratoires. Postures de Yoga. Méditations dirigées.

Programme de formation

- 23.09.2018 : **Introduction à la problématique (Lausanne)**
- 25.11.2018: **Muladhara Chakra**
- 20.01.2019: **Swadisthana Chakra**
- 17.03.2019: **Manipura Chakra**
- 19.05.2019: **Anahata Chakra**
- 22.09.2019: **Vishuddha Chakra**
- 17.11.2019: **Ajna Chakra**
- 26.01.2020: **Sahasrara Chakra**
- 29.03.2020: **Chakras mineurs**

Prix par séminaire : 130 fr. (livres offerts)

Renseignements, inscription pour chaque séminaire : Helena Volet, Plaines-du-Loup 42, 1018 Lausanne : info@isy-lausanne.ch; helena.volet@hotmail.ch; veronique.leonardi@hotmail.ch.