

Anim'Arte  
Pierre & Vacances



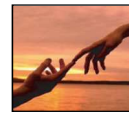
Armonía



Vitalidad



Energía



Compartir



Serenidad

Centro Alba [www.centro-alba.com](http://www.centro-alba.com)



# ATELIER DE YOGA

## "Mantra ~ Tantra ~ Ayurveda"

(la mère de toutes les thérapies)

**Dimanche 19 mai**  
**11h30 - 13h**

**Altea Hills'Résidence**  
*Pierre & Vacances*

Centro Alba   
Espace Santé **Salux Hills**

**03590 Altea (N-332) . Alicante**



**Participation par personne**  
**ou par couple: 10 €**

Cet Atelier est ouvert à toute personne d'âge adulte qui veut acquérir des outils d'autogestion de la santé, utilisant des thérapies hautement efficaces

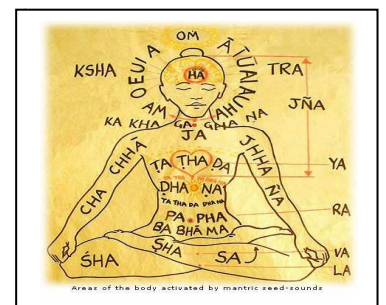
### Matériel nécessaire:

Tapis'linge pour le Yoga, habit léger sportif (... à l'aise), de quoi prendre des

Intervenant:

**Chaitanya S. das ( Chai )**

Diplômé 'Expert' en Ayurveda et application, pratique et personnalisée de Yoga de la Santé par l'Ayurvedic & Research Center Pune MD India.  
Prof. Yoga Bhakty Shastry.



Info/Inscription . CENTRE ALBA  
[centro-alba@hotmail.com](mailto:centro-alba@hotmail.com) . Tel/sms au **629 36 82 36**

# Atelier de Yoga

## "Mantra ~ Tantra ~ Ayurveda"

(la mère de toutes les thérapies)

### NOUS ABORDERONS LES THÉMATIQUES SUIVANTES:

#### APPORTS

Pratique personnalisée des postures 'asana', de la respiration rythmée 'pranayama', de la méditation (auto-observation), du chant de **mantras** (thérapie par l'activation des sons); associant la connaissance que nous transmet l'**ayurveda**. Ces actions sont idéales pour se défaire du stress et trouver son équilibre intérieur soit d'être heureux dans sa quête de félicité.

De plus, le Yoga aide efficacement à améliorer le système immunitaire, digestif, nerveux, circulatoire, etc. Il élimine les maux de dos et des cervicales, consolide ses capacités physiques et mentales, et permet de se dépasser dans "ses défis" personnels. Il élimine les toxines du corps puis le tonifie, aidant à sublimer ses angoisses, son anxiété par des respiration adéquates. Il s'accorde à un meilleur bien-être et stimule un sens à la vie positif.

#### CONTENU

Cet Atelier est extrêmement complet, combinant introduction en la matière et pratique, simultanément.

- pratiques simples, toutefois potentielles, avec la respiration et des exercices de base de pranayama.
- Remploi de syllabes dites 'sacrées' très efficaces, et chants de mantra traditionnels.

... idéal pour toutes personnes en quête d'intégrer ces sciences de manière cohérente ... de facile assimilation.

- Chaque participants est évalué puis aidé de manière individuelle.

*" avec ta participation, tu feras de ce Monde un lieu bien meilleur, déjà par l'énergie déployée dans cette pratique, et parce que les fonds recueillis sont en partie destinés à soutenir des Projets sociaux et locaux de la Région suivant le Projet 'Vivre pour mieux Vivre' à caractère socioculturel et éducatif du Centre Alba."*

#### HORAIRE

- **11:30 à 12:30: Intégration personnalisée**
- **12:30h a 13.00: Atelier yoga... et méditation**

Pour plus d'infos touchant le cursus, directement auprès de Chai (intervenant):  
[alfaunoz@hotmail.com](mailto:alfaunoz@hotmail.com) ou Tél./sms au 630 677507 **(en español ou in english)**