



*Séminaire animé par **Virginie MIRA** en collaboration avec*

VOYAGER AU COEUR DU SYSTÈME NERVEUX

Explorer et régénérer le système nerveux pour retrouver une puissance d'action alignée.

LA VILLA KERANNA

Vendredi, à partir de 17 h 30 -

- Arrivée libre & accueil à la Villa Keranna à partir de 17h30
- Découverte du lieu et installation
- 19h15 : dîner convivial dans le salon
- 20h15 : Pratique d'ouverture.
 - Introduction au système nerveux autonome
 - Relaxation profonde guidée

Samedi

- 8h00 - 8h45 rituel matinal – souffle méditation (kundalini yoga)
- 8h45 petit déjeuner
- 10h30 – 11h00 apports théoriques 1
- 11h00 - 12h30 pratique corporelle dynamique (se mettre en mouvement) + pratique de connexion à soi
- relaxation profonde guidée (inspirée du yoga nidra, état de conscience modifié)
- 12h45 déjeuner+ temps libre
- 16h – 16h30 apports théoriques 2
- 16h30-19h yoga doux, yin yoga/inspiration des techniques spiralées « munz »/ musique live/ relaxation guidée /méditation
- 19h30 dîner

Dimanche

- 8h00 - 8h45 rituel matinal – souffle méditation (kundalini)
- 8h45 petit déjeuner
- 10h30 – 11h00 apports théoriques 3
- 11h00 - 12h30 pratique corporelle dynamique + pratique de connexion à soi par Techniques vocales yoga du son (naad yoga) + relaxation profonde guidée..
- 12h45 déjeuner+ temps libre
- 15h – 16h00 yoga doux, yin yoga, bercements/inspiration des techniques spiralées « munz »/ musique live/ relaxation/méditation
- 16h00 – 17h00 clôture