



## « SAUTER LA RIVIÈRE » Mini stages/ Eté 2025

Changer, de rive, de réaction, passer des émotions blessantes à la joie, la détermination, l'adaptabilité sans violence, mieux gérer notre santé globale...

*PROGRAMME* avec les Pranayamas du jour !

- Les SALUTS du début de séance
- Les ouvertures des yogas indien, égyptien.
- « Marcher sur la tête » ou l'équivalent !
- Les enroulements qui concentrent
- Les Torsions qui désencombrent les organes, les muscles, les articulations, et bien plus !
- La Relaxation qui se fera toute seule, avec voyage imaginaire, rêve éveillé, ou bercement par les chants de mantras.

Intense et joyeux passage du « fossé » diaphragmatique, des chakras inférieurs, au chakra du CŒUR. Plus qu'une expérience, un cheminement personnel Une pratique personnalisée que vous emporterez pour toujours !

*DATES* : les mardis soir de juillet et août. De 18h30 à 21h

1-8-15-22-29 juillet / 5-12-19-26 août+ 2 septembre

*TARIF* : 50.-CHF par soirée / 200.- CHF pour 5 soirées / 350.-CHF les 10.

*BULLETIN D'INSCRIPTION* : à envoyer à : [eme.geneve@gmail.com](mailto:eme.geneve@gmail.com)

Nom et prénom

Téléphone :

Email :

Je m'inscris (dates) :

Je verse ..... sur le compte Postfinance ; CH73 0900 0000 1207 8623 9

Lepage Maryse Espace Mieux Etre 1225 Chêne-Bourg

Fait à.....

Date.....

Signature.....