



# Les jardins de Hridaya

*Cultivons l'Essentiel*

## Énergétique

### *Découvrir et pratiquer*

Animé par Sylvie Icart Fabiol

L'être humain possède plusieurs enveloppes d'énergie qui s'interpénètrent et réagissent entre elles. Une forte colère pourra déclencher une crise de foie ; une date anniversaire amènera chaque année une dépression, de la fatigue, de l'eczéma... Cette interdépendance influence, motive ou restreint nos activités physiques, nos comportements émotionnels et nos états mentaux. Grâce à des moyens simples et rapides, nous pouvons prendre soin de ces enveloppes oubliées dans nos traditions occidentales et ainsi entretenir un bien-être intégral.

## Samedi 7 décembre

### 9h00 - 17h00

Yoga-Méditation du matin: se mettre en condition pour ressentir les corps subtils

Que sont les corps d'énergie, les chakras?  
Palper, ressentir, reconnaître, équilibrer

Atelier: Apprendre à faire un lissage éthérique

Atelier: Apaiser les émotions, le stress

Relaxation guidée: Détendre en profondeur le corps et l'esprit.

**OUVERT À TOUS**

70€, déjeuner et pauses compris



Lieu-dit Senteyre (près de Balarin)  
32100 LARROQUE SUR L'OSSE  
06 87 37 60 96

[www.lesjardinsdehridaya.fr](http://www.lesjardinsdehridaya.fr)