



**Retraite de Yoga  
du 26 août au 29 août 2010  
Saint-Calixte (45 minutes de Montréal)**

**Retraite sur le thème :  
Approfondir les 4 derniers chakras**

<b>ENSEIGNANTE</b>	Lily Champagne. Enseigne le yoga depuis 27 ans et forme des enseignants selon l'approche Viniyoga depuis plus 12 ans.
<b>TARIF ET INSCRIPTION:</b>	<p>Le coût du stage est de 350\$ taxes incluses avant le 25 juillet (375\$ inscription après le 25 juillet) et comprend : les enseignements avec documentations, 3 couchers, 3 déjeuners, 3 dîners et 2 soupers. Maximum 20 personnes. Un acompte de 100\$ doit être envoyé au nom de C.V.L.C. à l'adresse suivante : Centre Viniyoga Lily Champagne 6655 boulevard Joseph-Renaud Anjou H1K 3V3</p> <p>Date limite d'inscription : 20 août 2010</p> <p>Téléphone :514-356-YOGA#1 cham_lily@hotmail.com</p> <p>P.S Les salles de bain peuvent être partagées. 20 personnes maximum</p>
<b>LIEU</b>	Centre P.E.N.V.S, 580 Montée Mongeau à St-Calixte à compter du jeudi 26 août 19h au dimanche 29 août 2010, 15h.

# Description du Contenu

La colonne vertébrale, c'est la vie qui coule en nous, mais c'est aussi parfois des blocages qui empêchent cette vie de bien s'écouler. On sait à quel point cette partie du corps est hautement considérée par le yoga, puisque c'est au centre de celle-ci que se situent les fameux chakras, les centres énergétiques.

Je vous propose dans cet atelier de voir les 4 derniers chakras qui sont **anahata** le chakra du coeur, **visshudha** le centre de la gorge, **ajna** le 3e oeil et **sahasrara** le centre de la conscience. Les chakras influence notre état physique, émotionnel et mental. Bien entendu, c'est grâce à un mode de vie équilibré ainsi qu'à des pensées positives et aimantes qu'ils seront entretenus.

Les quatre chakras supérieurs, qui se trouvent au-dessus du diaphragme, sont appelés chakras masculins. À mesure que nous développons notre conscience et affinons notre sensibilité, nous libérons et donnons la chance aux chakras de se libérer. Plus l'esprit connaît la liberté, l'amour et la beauté, plus les champs d'énergie s'élargissent.

C'est le premier objectif du yoga qui nous dit que « le yoga, c'est l'arrêt des fluctuations du mental. ». Et cela survient lorsque nous vivons de plus en plus dans le moment présent.

Si l'aventure vous intéresse, je vous accueillerai avec joie pour vivre une expérience de retour vers soi.

*Lily*