

# Ashtanga yoga et yoga nidrâ

## Solstice et tradition

**Samedi 21 décembre**  
**> de 16h à 19h**  
**à Arjuna Shala**



Lors du solstice d'hiver et des trois journées précédant Noël a lieu une conjonction astrale unique dans l'année. Bien avant que cette période ne figure la naissance du Christ, les peuples anciens lui conféraient une forte influence spirituelle.

Cette pratique de yoga du 21 décembre renouera avec les traditions anciennes, dévoilant la dimension consciente de tels moments.

Nous débiterons par une courte discussion.  
Suivra une pratique de Surya Namaskar au son des douze noms du soleil.  
Puis yoga chikitsa, la série de posture d'ashtanga yoga agrémentée de variations.  
Nous terminerons par un long yoga nidrâ, relaxation profonde tendant à modifier l'état de conscience.

Animé par Arnaud Kancel,  
Fondateur d'Arjuna Shala, auteur de quelques ouvrages sur le yoga et la spiritualité.

Ouvert à toutes et tous (sauf grands débutants)

Participation : 20 euros



*Bulletin à imprimer et à retourner accompagné du chèque libellé à l'ordre de AYM.*



**ARJUNA SHALA**

6, rue Maguelone  
34000 Montpellier  
06 68 41 66 66  
info@arjuna-shala.com  
www.arjuna-shala.com

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

E-mail : .....

Téléphone(s) : .....

Signature