

# POLARITÉ - YOGA

Mouvements - voix - postures  
respiration - harmonisation  
avec les bols tibétains  
et les sons

## La voix des éléments

Développée dans le but de stimuler et équilibrer l'énergie vitale, la polarité-yoga du Docteur Randolph Stone est une méthode d'auto-traitement très efficace.

Ses exercices simples utilisent des mouvements doux pour travailler avec le flux de l'énergie des éléments Terre, Eau, Feu et Air dans le corps.

La pratique de la polarité-yoga, à laquelle j'ai ajouté de nombreux exercices avec la voix, ( issus de la sonologie ®, du shabdah yoga et d'autres thérapies par les sons) ainsi que les vibrations des bols tibétains, va peu à peu augmenter le tonus, l'énergie vitale et éliminer les tensions, les blocages dus au stress ou aux émotions .

Spontanéité et humour garantis !

Prix : 17 Fr. une séance  
la 11<sup>ème</sup> gratuite

**Mardi matin de 9h 30 à 10h 30**

ou autre jour sur demande