# Cours de Yoga de Samara

## Libre dans son corps, conscient de sa vie

Le Yoga de Samara est une *méditation en mouvements* alternant des exercices relaxants, calmant et dynamisants. Il est basé sur l’attention aux gestes et à la fluidité des mouvements sur des musiques spécialement conçues. Ceux qui ont déjà expérimenté ces mouvements savent comme ils sont accessibles et beaux.

Le Yoga de Samara développe *la conscience de soi*. C’est un outil puissant de *transformation et d’épanouissement personnel*. Il mobilise l’attention à ce qui est ici et maintenant, ce qui conduit à un état de calme et de sérénité. Cette attention harmonise tout le psychisme : les émotions s’apaisent, les pensées deviennent plus claires, le stress et les tensions sont libérés permettant à chacun de devenir plus conscient, libre et en bonne santé.

Le Yoga de Samara combine les effets du yoga et de la méditation.

|  |  |
| --- | --- |
| *Informations :* |  |
| *Tarif :* |  |
| *Quand :* |  |

**Yoga   
à Mont-St.Guibert**