

**E.S.R.P. Ecole de Sophro-Relaxologie Psychosomatique**

**E.S.Y. Ecole Supérieure de Yoga et de Yogathérapie**

Helena Volet (Directrice E.S.Y.) et Véronique Léonardi (Professeur E.S.Y.)

## ***Séminaires ouverts à tous***

***(Attestations formations continues ASCA 6 h )***

# **«Chakras et Troubles psychosomatiques»**

**au Mont-sur-Lausanne, En Budron E9 (nos nouveaux locaux)**

**Le dimanche 9h30-12h30 et 13h30-16h30**

Etude des chakras au niveau symbolique et psycho-corporel. Décryptage des blocages psycho-émotionnels et physiologiques, liés au dysfonctionnement des chakras. Approche psychosomatique. Mantras et leur impact vibratoire. Techniques respiratoires. Postures de Yoga. Méditations dirigées.

### **Programme de formation**

- 23.09.2018 : **Introduction à la problématique (Lausanne)**
- 25.11.2018: **Muladhara Chakra**
- 17.03.2019: **Swadisthana Chakra**
- 19.05.2019: **Manipura Chakra**
- 22.09.2019: **Anahata Chakra**
- 17.11.2019: **Vishuddha Chakra**
- 26.01.2020: **Ajna Chakra**
- 29.03.2020: **Sahasrara Chakra**

**Prix par séminaire : 130 fr. (livres offerts)**

Renseignements, inscription pour chaque séminaire :

Helena Volet, Plaines-du-Loup 42, 1018 Lausanne : [info@isy-lausanne.ch](mailto:info@isy-lausanne.ch)

Ou : [helena.volet@hotmail.ch](mailto:helena.volet@hotmail.ch)

Ou : [veronique.leonardi@hotmail.ch](mailto:veronique.leonardi@hotmail.ch)