

# CYCLE CHAKRA

Janvier à décembre 2020

## Institut de Formation des Yoga Traditionnels

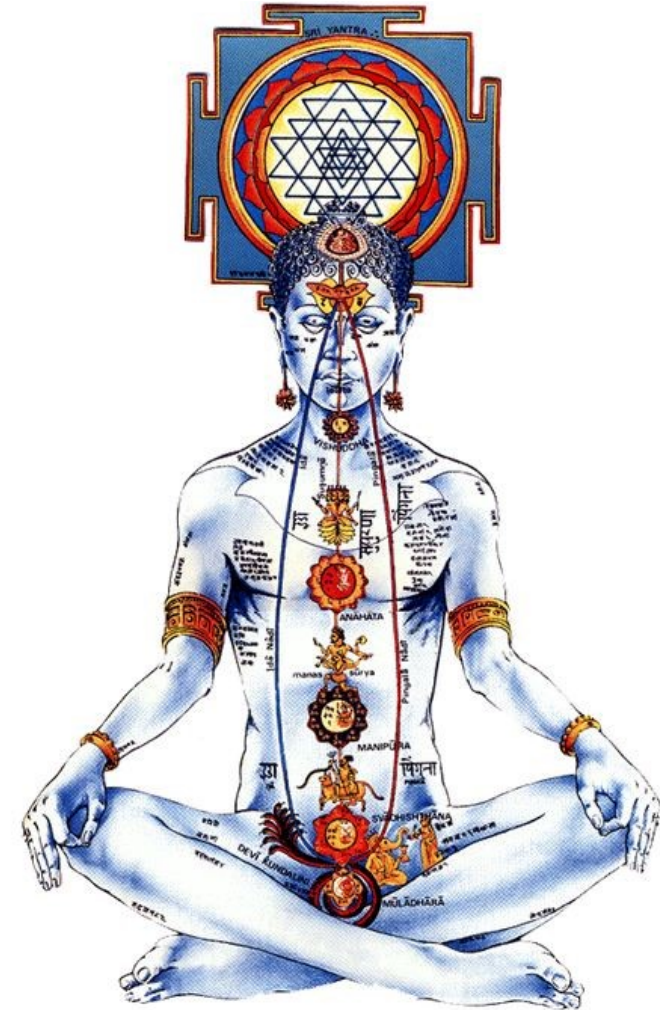
IFYT SARL au capital de 7600€

394 Route de Rouen - 80000 Amiens

03 22 95 71 74 - ifyt@orange.fr

[www.amiens-yoga.fr](http://www.amiens-yoga.fr)

Fédération Française  
des Ecoles de Yoga



Un samedi par mois de 14h30 à 18h30

Enseignements : Christine Touret

# Cycle Chakra

**Durée** : 6 demi-journées de janvier à décembre 2020

**Fréquence** : Un samedi après-midi par mois.  
Chaque module peut être suivi ponctuellement

**Horaires** : de 14h30 à 18h30

**Lieu** : Centre de Hatha-Yoga Traditionnel  
394 Route de Rouen 80 000 Amiens

**Coût** : 60€ la demi-journée.

Règlement à l'ordre d'IFYT SARL.

Le jour même pour les élèves inscrits à l'intégralité du cycle et à l'inscription pour ceux qui y participent ponctuellement.

**Inscription** : Sur les feuilles affichées dans la salle de yoga ou par téléphone pour les personnes extérieures au Centre.

Chaque journée permet d'étudier un chakra ou plusieurs, selon la vision du hatha-yoga. L'enseignement développe l'aspect théorique et la pratique, au travers des postures, des gestes et contractions, des souffles, des concentrations. Les aspects physiologiques, psychologiques et thérapeutiques sont étudiés.

Les pratiques sont proposées de façon à ce que chacun puisse mettre en place une pratique personnelle entre 2 sessions.

Ce cycle est un complément précieux à la pratique proposée en cours. Il permet de travailler d'une façon bien plus interiorisée les postures, souffles et concentrations déjà abordés.

Ce cycle donne des éléments essentiels pour emprunter le chemin menant vers des plans plus subtils.

Samedi 18 janvier 2020

**Mûlâdhâra Chakra**, centre d'énergie de la base.  
**Brahmâ-Granthi**, le nœud de la naissance, de l'animalité, de la sexualité et de la transcendance.  
**Svayambhu-linga**.

Samedi 8 février 2020

**Svâdisthana Chakra**, centre d'énergie du pubis. Situé à l'intérieur de sushumnâ, siège de la sexualité.

Samedi 7 mars 2020

**Manîpura Chakra**, centre d'énergie du ventre. **Kanda**, source de tous les nâdî.

Samedi 3 octobre 2020

**Anâhata Chakra**, centre d'énergie du cœur.  
**Vishnu Granthi**, le nœud du cœur, de la personnalité, des émotions, de la relation à l'autre.  
**Bana linga**.

Samedi 7 novembre 2020

**Vishuddha Chakra**, le centre d'énergie de la gorge.  
**Tâlu Chakra**, lieu où se dissout la pensée dualisante.  
Centres de purification physique et mentale.

Samedi 12 décembre 2020

**Ajnâ Chakra**, centre d'énergie du front. **Rudra Granthi**, le nœud de la raison. **Itara linga**.  
**Sahasrâra Chakra**, le Lotus à mille pétales...