

# PROCHAINS ATELIERS 2018

@Colife, chemin des Colombettes 6, 1202 Genève

L'inscription se fait directement depuis notre site <http://colife.ch/inscription-yoga-pilates>, le **paiement cash** sur place (prévoir le montant juste).

Pour plus d'infos sur l'atelier, sur notre site de réservation, cliquez sur la bulle « infos » correspondant à l'évènement en question.

\*\*\*\*\*

---

## **BALANCED VINYASA / YOGA NIDRA**

---

Samedi 3 Novembre 14h00 – 17h00

60 CHF

avec Jean-François Lacarra

Approfondissez votre pratique vinyasa et révélez vos ressources subconscientes avec le Yoga Nidra

---

## **KUNDALINI YOGA**

---

Samedi 10 Novembre 14h00 – 16h00

50 CHF

avec Audrey Gordon

Régénérez-vous et éveillez votre énergie Kundalini grâce à de puissants exercices de respiration et de mouvements.

---

## **VOYAGE SONORE, exploration intérieure**

---

Dimanche 11 Novembre 14h00 – 16h00

50 CHF

avec David et Dunne

Cette expérience extraordinaire de 2 heures est d'abord un voyage sonore, c'est-à-dire une immersion musicale et vibratoire guidée par le son des voix au travers de chant polyphoniques, gongs, kotamo, violoncelle, clarinette basse, bols tibétains, didgeridoo, tambours et autres découvertes sonores.

Voir la vidéo >>> <https://www.youtube.com/watch?v=DJ2vtCFnIII>

---

## **ASHTANGA VINYASA YOGA**

---

**Samedi 1 Décembre 14h00 – 17h00 | 80 CHF**

avec Seva

Nous vous proposons un atelier d'Ashtanga yoga vinyasa selon Sri K Pattabi Jois. Ces trois heures seront données par Seva ,fondateur de L'école [www.yoga-escape.com](http://www.yoga-escape.com) école de formation de professeur au Yoga Traditionnel (l'Ashtanga Yoga, Kundalini Yoga, Hatha yoga, Bakti Yoga, Méditation, Philosophie Védas et Mantra Yoga). Seva propose une approche holistique et initiatique du Yoga qui invite l'élève ou le futur enseignant à renouer avec les différentes dimensions de son être reflet, de cette discipline millénaire.

INSCRIPTION DEPUIS [www.colife.ch](http://www.colife.ch)