

A quoi ressemblerait ta vie si...?

Si la première chose qui te viens à l'esprit est la fatigue... lis ceci, je te comprends, j'ai vécu ainsi pendant la majeure partie de ma vie :

Épuisée, me surmenant au-delà de ce qui était souhaitable, m'entraînant à des moments où je devrais dormir... et malgré une pratique du yoga (attention: très ponctuelle!!)... je ressentais encore des tensions dans mon corps, beaucoup de fatigue et une agitation intérieure. J'ai compris longtemps après que il ne s'agit pas d'en faire plus ou d'arrêter d'en faire mais de faire les choses différemment. J'avais besoin de comprendre mon corps à travers le système nerveux, de rester en silence de temps en temps pour m'observer, ressentir, me connecter à mes sensations et comprendre le langage corporel. J'ai découvert, même si je le savais depuis toujours, que mon corps a sa propre intelligence et qui renferme des souvenirs et des émotions.

La pratique du yin yoga et du kundalini yoga de FAÇON RÉGULIÈRE et CONSTANTE avec une discipline et des routines courtes mais au quotidien, m'ont aidé à arrêter de lutter contre mon corps et à arrêter de le juger ou maltraiter pour donner la place à un équilibre yin et yang en moi et considérer mon corps comme un ami, un allié qui est là pour me montrer mes besoins.

Aujourd'hui je connais et je transmets l'importance de l'écoute du corps, de la présence, de la respiration, de la bienveillance, de la confiance et surtout de la **CONSTANCE**. Avoir une routine régulière m'a permis d'avoir plus de connexion avec moi, plus d'attention, de soin et plus de connaissance de mes besoins. Notre corps possède une capacité d'auto-guérison. C'est dans notre nature. Je te montre et je t'aide, dans mes cours hebdomadaire, workshops, masterclass et retraites, à écouter ton corps et comprendre son mode de fonctionnement pour lui donner ce dont il a besoin: retrouver l'énergie et vitalité, avoir un sommeil réparateur, le sentir moins rigide et plus détendu ou se sentir en paix avec soi-même et le monde.

Je sais que c'est simple à dire mais pas facile de fois...
Le plus important est l'engagement (avec toi!!)

Et si tu commençait le **YOGA** la semaine prochaine?
Ta transformation commence aujourd'hui, quand tu décides que
c'est le moment et que tu ne procrastines plus le fait de prendre
soin de toi.

Si tu es motivée pour prendre soin de toi et te dédier du temps, le
séances de yoga reprennent semaine prochaine, mardi 22.

Tu trouveras la fiche d'inscription sur mon site en cliquant sur
l'image 📍:



COURS DE YOGA	 MARDI	 MERCREDI	 VENDREDI	
	KUNDALINI YOGA	YIN YOGA	KUNDALINI YOGA	Maria Muñoz
 Espace Chandra Grenoble	12h15-13h30 et 18h30-19h45	12h15-13h30 et 18h30-19h45	EN LIGNE 9h à 10h15	06.18.58.76.56 www.somato-yoga.fr

.....

Cette année je t'invite à venir avec une amie pour une pause
YOGA & SPA en fin de semaine.
C'est une douce proposition pour commencer ton week-end toute
DOUCEUR.

La prochaine séance aura lieu le vendredi **16 octobre** de 18h à 20h.

Viens (re)découvrir le YIN, le "simple" fait "d'être", pratiquer avec douceur pour te reconnecter à toi, ton corps dans des postures simples, pendant une durée de 3 à 5 minutes dans l'immobilité.

Lenteur, écoute, présence, douceur... un pur bonheur 🧘🏻💛

Après la séance de 1 heure de yoga, tu pourras prolonger ce moment de détente en accédant pendant une heure au espace bien-être pour profiter de :

une piscine (34°)

un jacuzzi

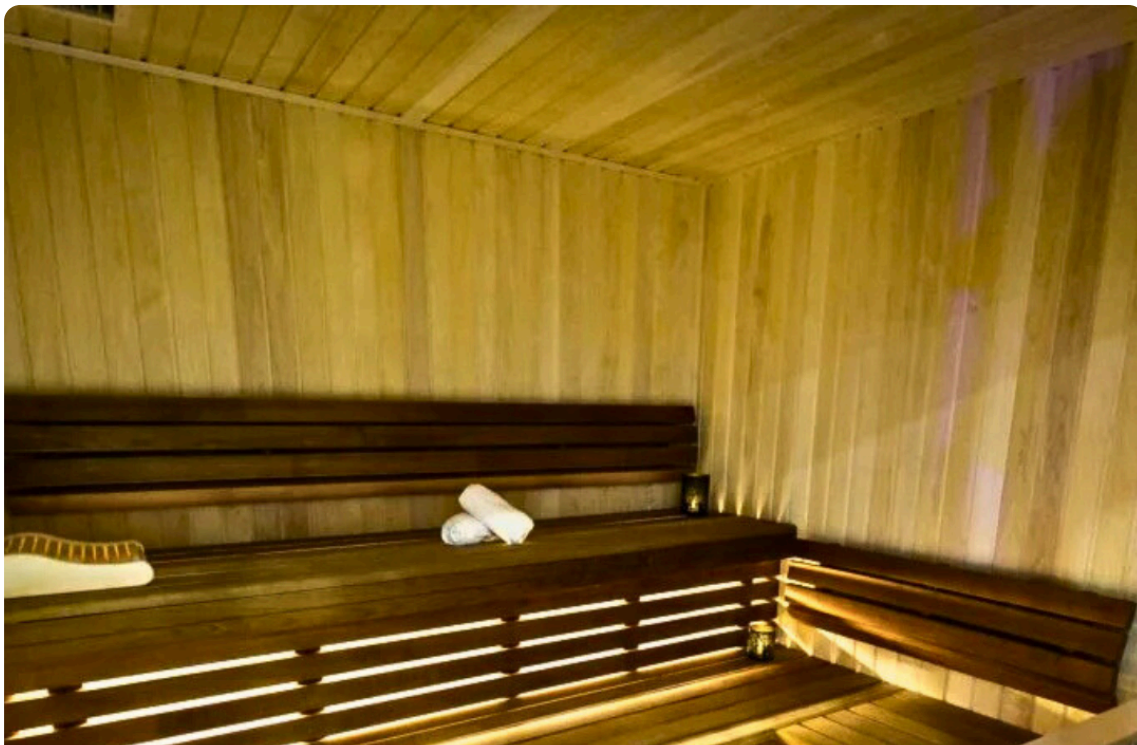
un hammam (47°)

un sauna infrarouge (90°)

un bain froid (12°)

un espace tisanderie (café, tisane)

et un Massage de 15 min de l'arrière du corps, réalisé à sec, sur un lit hydromassant. Tu seras bercée par les jets d'eau projetés qui, accompagnés d'une douce chaleur, procurent une incroyable sensation d'apesanteur.



YIN YOGA et SPA

vendredi de 18h à 20h

Maria Muñoz www.somato-yoga.fr

Je souhaite m'inscrire à l'atelier

.....

Trois heures de MASTERCLASS.

Une fois par mois avec un thème différent.

Cette masterclass associe la puissance du **Kundalini**, la profondeur du **Yin**, et le lâcher-prise total du **Nidra**, un trio complet pour nourrir ton corps, apaiser le mental et recharger ton énergie.

Énergie, profondeur, repos.

Un voyage complet pour le corps et l'esprit.

Prochaine date:

samedi prochain 26 septembre de 9h30 à 12h30

samedi 26 septembre de 9h30 à 12h30

Espace Chandra-Grenoble

Maria Muñoz www.somato-yoga.fr

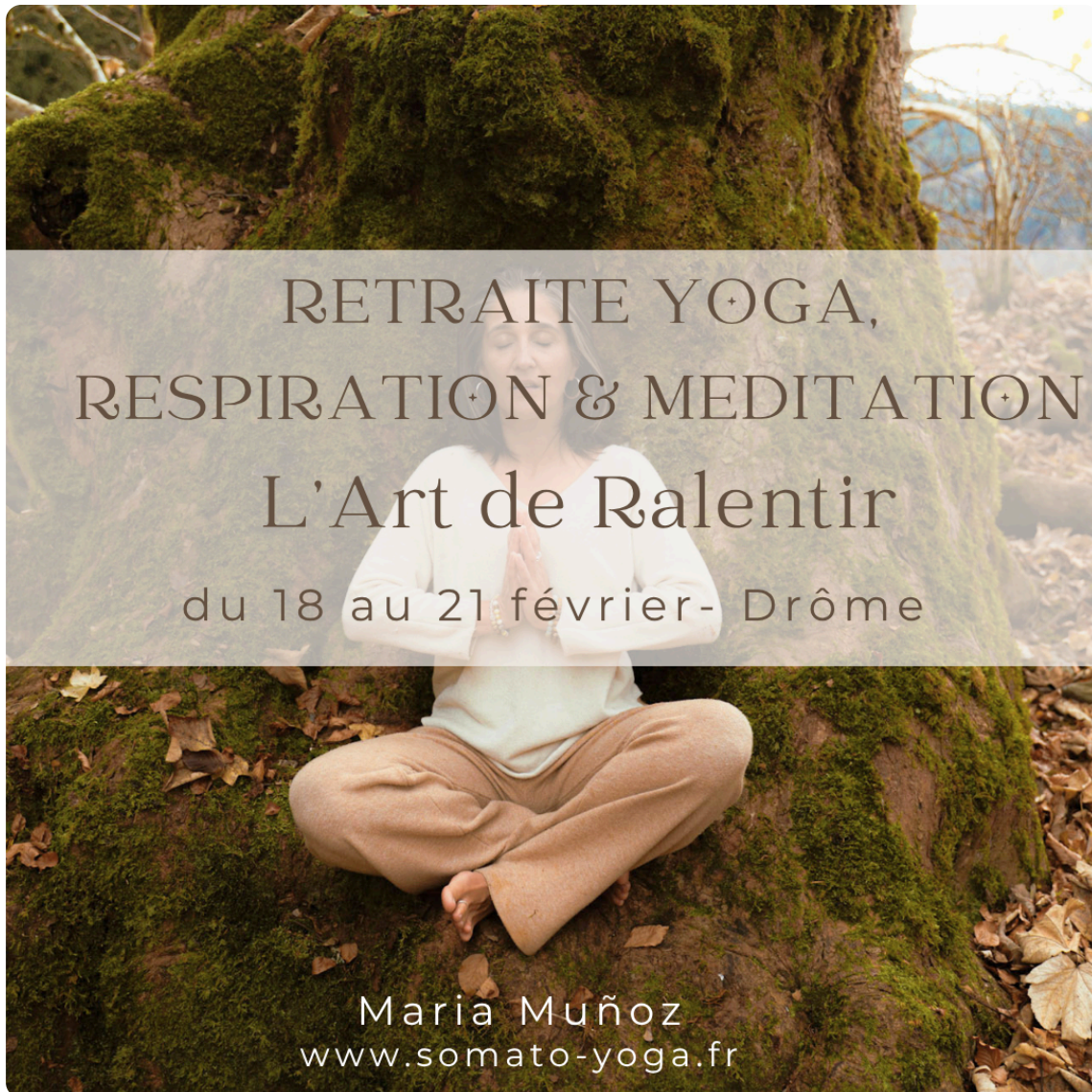


MASTERCLASS GRAND RESET:

Réguler le système nerveux,
retrouver l'énergie vitale

Je souhaite m'inscrire à l'atelier

.....



Cette retraite, proposé depuis 7 ans, est parfaite pour toi si tu souhaites:

- ✦✦ t'offrir un espace d'amour et de légèreté
- ✦✦ apaiser ton mental
- ✦✦ vivre un espace de sérénité et couper du quotidien
- ✦✦ plonger dans une bulle de bien-être et prendre du temps pour toi
- ✦✦ respirer et vivre une vraie rencontre avec toi
- ✦✦ ralentir, te reposer et te ressourcer
- ✦✦ expérimenter des pratiques douces et intenses au quotidien
- ✦✦ te connecter à l'essentiel avec simplicité tout en douceur
- ✦✦ retrouver un calme, un ancrage et une sécurité intérieure
- ✦✦ faire l'expérience de la paix intérieure

Cette expérience unique et incroyable est proposée une fois par an pour que tu puisses repartir avec une "trousse ressourcement" et avoir à ta disposition, dans ton quotidien, différents outils de

🌳 ✦✦ Lieu d'hébergement : Gîte l'Amandier en Drôme dans des chambres individuelles ou partagées à 2 et 3 personnes.

🥗 ✦✦ Pension complète avec des repas

yoga, respiration et méditation à pratiquer
selon tes besoins à chaque instant.

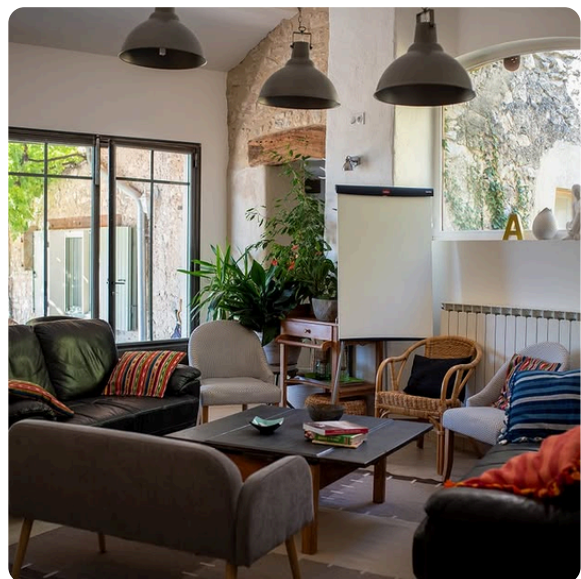
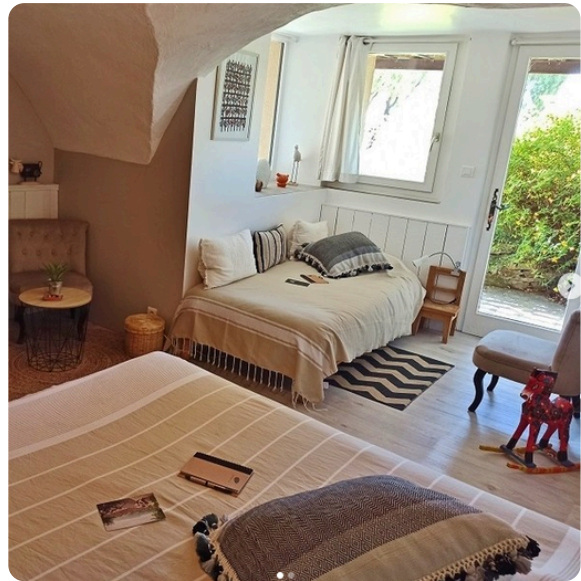
Au programme: KUNDALINI et YIN YOGA,
RESPIRATIONS, MÉDITATIONS,
CONNEXION avec la NATURE et
HÉBERGEMENT EN PENSION
COMPLÈTE dans un lieu exceptionnel
avec une vue panoramique merveilleuse,
avec un sauna et un jacuzzi.

végétariens et bio.

🌟📅 ^{July} 17 Dates : du jeudi 18 février 18h au
dimanche 21 février 14h

🔥🌟 Investissement tout inclus : de 629€
à 749€ selon la chambre choisie.

Si tu souhaites recevoir le PDF avec toutes les informations et la fiche
d'inscription merci de m'envoyer un mail.







Je te souhaite un merveilleuse
journée. Avec joie de pratiquer cette
année avec toi.

Merci à toi pour ta présence,
confiance et engagement.
Bravo! tu es incroyable!

Maria Muñoz

Yoga - Massage Conscient - Chandra Creations -
Retraites Transformation

ESPACE CHANDRA | 36 rue Parmentier | 38000 Grenoble
06.18.58.76.56 | somatoyoga@gmail.com | www.somato-yoga.com



Si tu ne souhaites plus recevoir mes mails tu peux te désinscrire ici