



Spanda :

Le frémissement sacré du vivant

Retraite de yoga · 21 au 23 mai 2027

Éveillez la vibration qui danse en chaque cellule.

Rien dans l'univers n'est totalement figé. La tradition tantrique nous parle de Spanda, cette micro-vibration originelle, ce battement de cœur cosmique qui anime toute forme de vie. C'est le frémissement qui précède le mouvement, l'étincelle de créativité qui nous traverse.

Cette retraite est une invitation à sortir de la rigidité pour retrouver votre fluidité naturelle. À travers un Yoga Vinyâsa créatif, des explorations sensorielles et le chant des sons sacrés (Nâda Yoga), nous irons à la rencontre de votre élan vital. Apprenez à écouter les murmures subtils de votre corps et à laisser votre énergie (Shakti) s'exprimer librement.

Rejoignez-nous pour cette célébration du mouvement : passez de la forme à l'essence, et vibrez à l'unisson avec le vivant.

■ Lieu

L'Hôtel Beau-Site
Chemin Dessus
1927 Martigny / Valais
Suisse

■ Horaires

Vendredi 18h00
au
Dimanche 17h00

■ Participation

Enseignement : CHF 280.–

Hébergement (2 nuits,
pension complète / pers.) :
CHF 282.– chambre à 3 ou 4
CHF 331.– chambre double
CHF 410.– chambre individuelle

Arrhes : CHF 200.– (inscription)
Non remboursées si annulation

www.crystal yoga.ch

Avec Chris Schopfer Schütz - CrystalYoga

Inscriptions & infos : www.crystal yoga.ch