



AB SOAME

Que votre année 2019 soit ensoleillée

YOGA NIDRA

Paris 75009
 métro Poissonnière
Mardi 8h à 9h *
 chez ANIMA
 32 rue Maubeuge

Paris 75019
 métro Botzaris
Mardi 21h à 22h*
 chez SPIRAVITA
 26, rue Miguel Hidalgo

Paris 75011
 métro Père Lachaise
jeudi 12h30 à 13h30 *
Jeudi 14h30 à 15h30

Noisy Le Grand
 Lundi 11h à 12h15
 Samedi 14h à 15h
 Le 12/01 - 09/02 - 16/03
 Jeudi 18h à 19h

ATELIER

**FORMATION
 TAROT**

Paris ou Noisy
samedi 19/01
ou dimanche 20/01
14h à 18h
 Cours maintenu en
 fonction du nombre
 d'inscrit

Légendes
 * Nouveautés
 * Prochaines dates

Lien au site internet
AB Soame

LA RELAXATION DU YOGA NIDRA

Le corps est libre de s'occuper de lui-même !

La relaxation profonde du yoga nidra commence par une détente musculaire. Puis au fur et à mesure de la séance, le corps se détend de plus en plus, car il n'est pas sollicité pour être en mouvement. Il ne répond à aucune injonction ou sollicitation externe. Le corps est libre de s'occuper de lui-même ! La respiration s'apaise d'elle-même et la circulation interne est de fait, régulière. Les fonctions internes, la circulation et les organes sont au ralenti. Le système nerveux parasympathique est en modulation, ce qui permet à l'organisme de se rééquilibrer.

La détente corporelle, les respirations yogiques et la concentration participent au calme mental. Plus le mental est serein, plus le corps est stable. Nous assistons à une amplification réciproque du silence intérieur. L'harmonie naturelle s'installe entre le corps, l'âme et l'esprit.

Le procédé de rotation de la conscience induit par l'exercice de respiration dans les parties du corps, est une spécificité du yoga nidra. Il entraîne une relaxation si profonde, qu'elle brave les frontières du sommeil. C'est pourquoi le yoga nidra est appelé aussi le yoga du sommeil, tout en étant différent du sommeil classique ... à suivre.

K. Lamour

En savoir plus : <http://www.artbienfaiteur.com/>

LA NATUROPATHIE

Rester en bonne santé, naturellement.

Ce mois-ci, nous invitons Laure dans « la Vallée de la Connaissance » pour nous présenter cette démarche.

Découvrir la naturopathie, c'est découvrir des solutions naturelles pour améliorer durablement son bien-être.

L'aromathérapie, la réflexologie, l'alimentation, la phytothérapie, l'eau, la respiration, le sport... sont des moyens naturels pour stimuler les capacités d'auto-guérison du corps, pour retrouver de l'énergie et un équilibre. La naturopathie, s'adapte à chacun et adapte les solutions naturelles en fonction de vos envies et de vos besoins.

Pour retrouver un équilibre, pour soulager des troubles, pour améliorer son hygiène de vie : découvrez la naturopathie !

Laure

En savoir plus : <https://www.naturopathe-paris-9.fr/>



Porte de Pantin
<http://salondestherapies.fr/>

**NOS ATELIERS
 au salon**

- SEANCES DE YOGA NIDRA**
- Vendredi 25 à 17h**
- Se ressourcer**
- Samedi 26 à 12h**
- Se détendre**
- Dimanche 27 à 14h**
- Préparer son projet**
- Lundi 28 à 13h**
- Affiner ses sens**

NOTRE STAND T59
 situé au centre
 proche espace repos

**GAGNER UN SOIN
 ENERGETIQUE**
 avec La Tempérance

LECTURE DU TAROT
Poser votre question
Tarif réduit au salon
30 mn pour 30 €

PRESENTATION AB
La systémie

NATUROPATHIE
Laure notre invitée
Dimanche & Lundi