la communauté MANIPURA

Le Satsang

et le premier cycle de formation : Souffle et Mudras

Vivre un hiver que l'on choisit,
plutôt qu'un hiver que l'on subit.

DÉMARRAGE LE LUNDI 30 NOVEMBRE





sat, le vrai · sanga, l'assemblée

Se réunir autour de ce qui est vrai

Pratiquer seule dans son coin, s'éparpiller un petit peu dans tous les sens, et finir par douter de ses ressentis… Ce n'est pas un manque de connaissances. Ce qui manque, la plupart du temps, c'est un cadre, de la confiance, et des personnes avec qui pratiquer.

Pour celles qui pratiquent l'énergétique, la médiumnité, la cartomancie, ou toute pratique qui les rend plus autonomes dans leur énergie, sans forcément en faire un métier.

Structure

Un thème chaque mois et un cadre clair

Confiance

Des repères concrets pour accueillir vos ressentis

Communauté

Des personnes qui cheminent comme vous

chaque mois, dans le Satsang

La communauté

01 **Un cercle de parole en live**

Un rendez-vous avec moi, pour déposer ce que vous vivez, écouter les autres et se sentir moins seule sur le chemin.

02 **Un cours sur un thème**

Un cours pour avancer concrètement, un pas après l'autre.

03 **Le partage du Satsang**

Chaque membre contribue sur le thème du mois.

04 **Des échanges au quotidien**

Pour garder le lien entre deux rendez-vous.

05 **Un tarif réduit sur les formations et les prestations**

20 % de remise sur les cycles de formation, et un tarif privilégié sur les prestations.



39 € par mois

POUR L'ACCÈS À LA COMMUNAUTÉ



LE THÈME DE DÉCEMBRE DANS LA COMMUNAUTÉ

Le soin sur notre lieu de vie

Pour ce premier mois, on se tourne vers la maison et les espaces où l'on vit au quotidien, pour en prendre soin ensemble et passer un hiver cocooning, vraiment bien chez soi.

La communauté prend soin des lieux de vie, le cycle prend soin de soi.

Les deux se répondent et commencent le même jour. Vous pouvez rejoindre la communauté, le cycle, ou les deux.

LES CYCLES DE FORMATION · CYCLE 1 · DÉCEMBRE 2026

Souffle et Mudras

un temps pour soi

Quatre semaines, à partir du lundi 30 novembre, pour installer une vraie pratique du souffle, des mudras et du son, en groupe. Pas une liste d'exercices de plus à empiler, mais un chemin progressif, semaine après semaine.

01	Ça s'ancre	Revenir à soi, se centrer, retrouver son assise
02	Ça s'active	Réveiller son énergie, retrouver de l'élan
03	Ça s'aligne	L'équilibre des polarités, retrouver son centre
04	Ça se pose	Se relâcher, s'apaiser, intégrer





CONCRÈTEMENT, CHAQUE SEMAINE

Un rendez-vous ensemble, et une pratique chez vous

- **Un live avec moi**
  avec son replay et le PDF de cours associé
- **Une nouvelle séquence de respiration d'1 h**
- **Une séquence avec les mudras et les mantras**
  pour associer le geste et le son
- **Un accompagnement dans vos expérimentations**
  votre journal, quelques lignes chaque jour

Ouvert à toutes, aucun prérequis. Un questionnaire à l'inscription et une alternative douce pour chaque respiration. La pratique ne remplace pas un suivi médical.

les tarifs

Deux propositions, ensemble ou séparément

LA COMMUNAUTÉ

39 €

par mois, pour pratiquer ensemble tout au long de l'année

LE CYCLE · TARIF PLEIN

399 €

ou 3 × 133 €
ouvert à toutes

LE CYCLE · MEMBRES

319 €

20 % de remise pour les membres du Satsang

Pour vous, mes élèves

Votre premier mois dans la communauté est offert, et vous profitez du tarif membre sur le premier cycle : 319 € au lieu de 399 €.

les prochaines étapes

Les dates à retenir

AUJOURD'HUI

Liste d'attente

Pour être parmi les premières informées.

DIMANCHE

15 nov.

Ouverture des inscriptions à la communauté et au cycle.

LUNDI

30 nov.

On commence ensemble : la communauté et le cycle 1.



→ **Le Satsang : spiritualite-et-yoga.com/le-satsang**

→ **Le cycle : spiritualite-et-yoga.com/souffle-et-mudras**

Si vous avez des questions, je suis là, répondez-moi directement en fil.

Merci à vous d'être là, merci à vous d'être Vous. Amba ♥