

Journée Yoga-Peinture

Dimanche 29 mars 2026

9h30-17h30

Repas sur place partagé 12h30-14h

A la Chapelle de Guinchay 71



Les chakras dans la pratique du yoga et de l'aquarelle

Inscriptions et renseignements :

Nathalie Chignier 06 14 87 40 06

Aline Chauvet 06 12 95 40 61

Chakra signifie roue d'énergie. Ils ont pour fonction la régulation de notre énergie. A travers les postures et les techniques de respiration que nous mettrons en œuvre dans la pratique, nous allons tendre vers l'harmonie du corps et de l'esprit.

Avec l'aquarelle sur papier mouillé nous pourrons expérimenter la respiration dans les nuances des couleurs et chercher notre juste place entre l'ombre et la lumière.

Nathalie Chignier

*Professeure de yoga formée par l'Institut Français de yoga (IFY), enseigne depuis 2012
06 14 87 40 06
nathalie.chignier@orange.fr*

Aline Chauvet

*Artiste-peintre et Art-thérapeute diplômée des Beaux-Arts de Paris, certifiée à la méthode Hauschka
06 12 95 40 61
alinechauvet7@gmail.com
www.peinturetherapeutique.com*

