

# MÉDITATION

# Yoga du Cœur®

\*

Le Yoga du Cœur c'est une méthode, un enseignement, fondés sur une Connaissance de nous-mêmes.

Elle nous permet d'agir sur l'univers intérieur de la Conscience : mental, émotions, subconscient, Cœur subtil, âme, Soi, Amour.

Le Yoga du Cœur

nous offre une méthode pour activer, intégrer, vivre cette Connaissance dans notre quotidien.

Une nouvelle Connaissance permet un changement de Conscience. Changer d'état de conscience induit un changement de la Vie.

Yoga non postural, accessible à tous  
(les postures sont intérieures)

## Séances collectives les mardi soirs de 19h à 21h

(il est possible de débiter à tout moment)

12 janvier 2021

2 et 23 février 2021

23 mars 2021

20 avril 2021

11 mai 2021

1 et 22 juin 2021

**Lieu :** Centre Ste-Ursule, Salle « Arcabas »  
Rue des Alpes 2 à Fribourg

**Matériel :** Prévoir un tapis de yoga, evt. chaise/coussin de méditation ; des couvertures sont à disposition

**Coût :** 30.- la soirée, 100.- pour 4 séances, payable sur place

## Séances individuelles

Sur demande, 1h, coût 90.-

## Animation, inscription et renseignements :

Tonia Schmid, diplômée en Yoga du Cœur® :

026 424 96 00 / 079 706 32 08

ou [terrabella@terrabella.ch](mailto:terrabella@terrabella.ch)

[www.yogaducoeursubtil.ch](http://www.yogaducoeursubtil.ch)