

yogasana limoges

REPOS lunaires 2018-19

Traditionnellement le yoga ashtanga est pratiqué six jours sur sept avec un jour de repos les jours de pleine lune et de nouvelle lune. La position de la lune a un effet sur les marées, la croissance des végétaux et le comportement instinctif des animaux...étant constitués à 70% d'eau les humains ne sont pas exclus de ces effets. Les jours de pleine et nouvelle lune la sensibilité de nos systèmes physiologiques et nerveux est amplifiée car les énergies sont à leurs extrêmes: abondantes avec la pleine lune et réduites avec la nouvelle lune.

C'est pourquoi le potentiel à dépasser nos limites est augmenté. il est dit que quand nous respectons les rythmes naturels de la nature, l'organisme et le mental sont plus sains le système nerveux apaisé.

Chez yogasana Limoges nous honorons ce système afin de protéger nos échanges à travers la pratique.

● = pleine lune

● = nouvelle lune

2018	
dimanche 9 septembre	●
mardi 25 septembre	●
mardi 9 octobre	●
mercredi 24 octobre	●
mercredi 7 novembre	●
vendredi 23 novembre	●
vendredi 7 décembre	●
dimanche 22 décembre	●
2019	
dimanche 6 janvier	●
lundi 21 janvier	●
lundi 4 février	●
mardi 19 février	●
mercredi 6 mars	●
jeudi 21 mars	●
vendredi 5 avril	●
vendredi 19 avril	●
dimanche 5 mai	●
samedi 18 mai	●
lundi 3 juin	●
lundi 17 juin	●
mardi 2 juillet	●
mardi 16 juillet	●
jeudi 1er août	●
jeudi 15 août	●