



Equilibre

Libérer ses tensions, mobiliser ses énergies, et réaliser ses potentiels



Respect & bienveillance

S'accepter et accepter les autres
Retrouver un regard positif sur le monde



Conscience

Observer son corps, ses émotions et ses pensées pour devenir maître de soi

4h

d'essai gratuit

L'occasion de découvrir les mouvements de base du Yoga de Samara, d'expérimenter la méditation et de vivre quelques instants de sérénité dans un cadre bienveillant.

Contactez l'Université

+33 3 88 08 31 31

ou notre partenaire le plus proche de chez vous.

Liste disponible sur samadeva.com/partenaires

YOGA

de Samara

Stages intensifs de Yoga pour tout niveau



Samadeva
LIBRE UNIVERSITÉ



Libre dans le corps Conscient dans la vie

Le Yoga de Samara développe la concentration et réduit le stress. Il améliore le fonctionnement des organes et relance la circulation de l'énergie dans le corps pour retrouver une bonne santé.

La pratique

Le Yoga de Samara est basé sur l'attention aux gestes, à la fluidité des mouvements et à la musique. Il se pratique en groupe ou seul. 10 minutes au quotidien suffisent à renforcer la santé et développer un attitude positive dans la vie.



Les origines

Le Yoga de Samara tire son origine d'une très ancienne forme de méditation en mouvement issue de la civilisation de Samara (- 4 000 ans avant notre ère). Idris Lahore, fondateur de la Libre Université du Samadeva, a retrouvé les traces de cet enseignement au cours de ses nombreux voyages en Asie et au Moyen-Orient. Avec l'aide d'Ennea Tess Griffith et d'Emma Thyloch, ses plus proches collaboratrices, il en a fait une synthèse et l'a adapté à l'être humain d'aujourd'hui.



Animer des cours

Nos meilleurs enseignants vous accompagnent pas à pas pour maîtriser l'ensemble des pratiques et l'état d'esprit du Yoga de Samara et acquérir la qualité d'être nécessaire à sa transmission.

Moniteur

Niveau 1

Moniteur

Niveau 2

Professeur

Niveau 3



Dès le 1^{er} niveau,
accessible en 12 jours,
animez des séances-types