

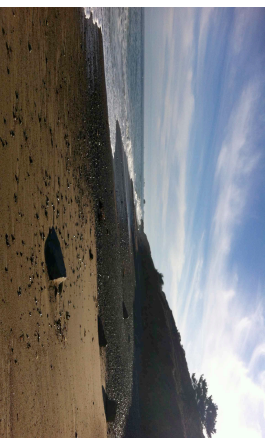
le cosmos frémit en ta propre demeure



Yoga [yug = unité] _____

Yoga du Cachemire avec Caroline Roussel

Face à la mer en Bretagne, sur la Presqu'île Sauvage
du 27 décembre 2018 au 1er janvier 2019



« Quand Toi-même Tu frémis, Tu déploies le monde entier »

La tradition non-duelle shivaïte du Cachemire célèbre l'écoute, émerveillement du monde créé et de l'incréé. Cette écoute de ce qui est dans l'instant, révèle, en-deça des tensions, crispations, peurs qui nous voient, un corps vibrant, silencieux, habité par la joie, un corps qui fait un avec le monde.

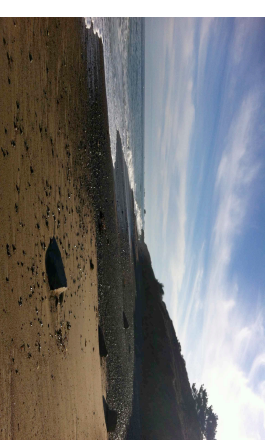
le cosmos frémit en ta propre demeure



Yoga [yug = unité] _____

Yoga du Cachemire avec Caroline Roussel

Face à la mer en Bretagne, sur la Presqu'île Sauvage
du 27 décembre 2018 au 1er janvier 2019



« Quand Toi-même Tu frémis, Tu déploies le monde entier »

La tradition non-duelle shivaïte du Cachemire célèbre l'écoute, émerveillement du monde créé et de l'incréé. Cette écoute de ce qui est dans l'instant, révèle, en-deça des tensions, crispations, peurs qui nous voient, un corps vibrant, silencieux, habité par la joie, un corps qui fait un avec le monde.

l'enseignante et les informations pratiques



Touchée par la tradition shivaïte du Cachemire, Caroline Rousset, enseignante de yoga et Gestalt-thérapeute, partage les pratiques qu'elle explore au quotidien depuis une douzaine d'années. Elle accompagne des personnes en individuel et donne des stages en France, Suisse et Italie.
Plus d'information sur www.laisser-etre.com

Les pratiques explorées trouvent leur source dans l'écoute et favorisent l'émergence de la joie, du silence, de l'intensité qui sont notre état naturel : Respirations, poses de yoga (Asanas), abordées dans la lenteur, le ressenti corporel et le respect des limites corporelles ;
Méditation en mouvements spontanés issus du souffle ou danse de Shiva, qui permet une grande liberté émotionnelle ;
Visualisations et respirations dans l'espace, qui favorisent l'émergence du corps de vibration ;
Yoga du toucher : massage tantrique sans orientation sexuelle.

Le stage se déroulera partiellement en silence.

Le lieu du stage : L'Armor-Ploubian dans les Côtes d'Armor en Bretagne sur la Presqu'île Sauvage, face à la mer.

Horaires : le stage commence jeudi 27 avec le repas du soir et se termine le 1er janvier après le repas de midi. Entre 5 et 6 heures de pratique/jour.

Tarif : 650 euros* / 750 euros** enseignement et hébergement, nourriture en plus (environ 60 euros/personne) ; les repas sont préparés en commun.

*Hébergement à 4 max. dans la salle de pratique, ** hébergement en chambre double

Inscription : sur accord de Caroline Rousset et par courriel à info@laisser-etre.ch, avec vos coordonnées complètes et en versant 160 euros d'arrhes.

Accès : train jusqu'à la gare de Paimpol ; aéroport de Paris, Rennes ou Lyon, puis train ou bus. Je viendrai vous chercher en gare de Paimpol, la maison se trouve à vingt kilomètres.

Renseignements
Caroline Rousset +41 78 742 16 48 caroliner@sunrise.ch

l'enseignante et les informations pratiques



Touchée par la tradition shivaïte du Cachemire, Caroline Rousset, enseignante de yoga et Gestalt-thérapeute, partage les pratiques qu'elle explore au quotidien depuis une douzaine d'années. Elle accompagne des personnes en individuel et donne des stages en France, Suisse et Italie.
Plus d'information sur www.laisser-etre.com

Les pratiques explorées trouvent leur source dans l'écoute et favorisent l'émergence de la joie, du silence, de l'intensité qui sont notre état naturel : Respirations, poses de yoga (Asanas), abordées dans la lenteur, le ressenti corporel et le respect des limites corporelles ;
Méditation en mouvements spontanés issus du souffle ou danse de Shiva, qui permet une grande liberté émotionnelle ;
Visualisations et respirations dans l'espace, qui favorisent l'émergence du corps de vibration ;
Yoga du toucher : massage tantrique sans orientation sexuelle.

Le stage se déroulera partiellement en silence.

Le lieu du stage : L'Armor-Ploubian dans les Côtes d'Armor en Bretagne sur la Presqu'île Sauvage, face à la mer.

Horaires : le stage commence jeudi 27 avec le repas du soir et se termine le 1er janvier après le repas de midi. Entre 5 et 6 heures de pratique/jour.

Tarif : 650 euros* / 750 euros** enseignement et hébergement, nourriture en plus (environ 60 euros/personne) ; les repas sont préparés en commun.

*Hébergement à 4 max. dans la salle de pratique, ** hébergement en chambre double

Inscription : sur accord de Caroline Rousset et par courriel à info@laisser-etre.ch, avec vos coordonnées complètes et en versant 160 euros d'arrhes.

Accès : train jusqu'à la gare de Paimpol ; aéroport de Paris, Rennes ou Lyon, puis train ou bus. Je viendrai vous chercher en gare de Paimpol, la maison se trouve à vingt kilomètres.

Renseignements
Caroline Rousset +41 78 742 16 48 caroliner@sunrise.ch