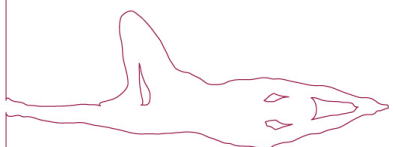


le cosmos frémit en ta propre demeure

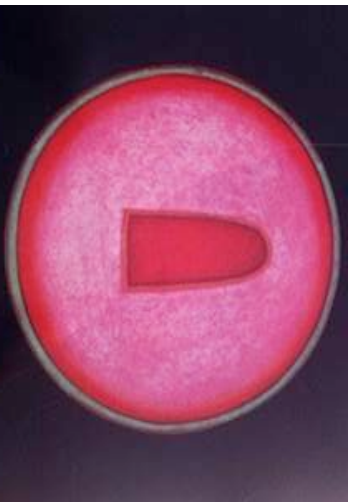


Yoga [yug = unité] _____

Yoga du Cachemire avec Caroline Roussel

Ouvert à tous, débutants et pratiquants

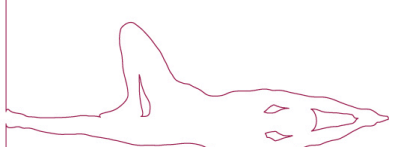
A Neuchâtel les 1er et 2 décembre 2018



"Si l'on meut le corps très lentement, O déesse !
jouissant alors d'une disposition d'esprit bien apaisée, l'on
parviendra au flot divin" Vijnanabhairava tantra

Le yoga du Cachemire est tout entier tourné vers l'écoute, célébration
du vivant. Cette écoute de ce qui est, dans l'instant, révèle, en-deça des
tensions, crispations, peurs qui nous voilent, un corps vibrant,
silencieux, habité par la joie, un corps qui fait un avec le monde.

le cosmos frémit en ta propre demeure

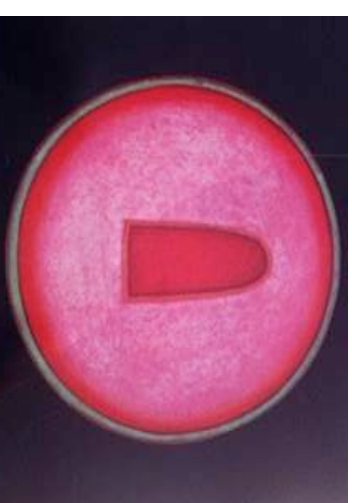


Yoga [yug = unité] _____

Yoga du Cachemire avec Caroline Roussel

Ouvert à tous, débutants et pratiquants

A Neuchâtel les 1er et 2 décembre 2018



"Si l'on meut le corps très lentement, O déesse !
jouissant alors d'une disposition d'esprit bien apaisée, l'on
parviendra au flot divin" Vijnanabhairava tantra

Le yoga du Cachemire est tout entier tourné vers l'écoute, célébration
du vivant. Cette écoute de ce qui est, dans l'instant, révèle, en-deça des
tensions, crispations, peurs qui nous voilent, 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, propose de partager 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.

www.laisser-etre.com

Les pratiques explorées pendant ce week-end favorisent ce déploiement, cette vastitude qui est nôtre naturellement :

Méditation, poses de yoga (Asanas), travail sur le souffle abordés dans le ressenti corporel et le respect des limites psycho-corporelles;

Danse de Siva : méditation en mouvements spontanés issus du souffle; Visualisations.

Lieu : Neuchâtel, rue des Moulins 31, 1er étage à droite. Tapis, zafus et couvertures sur place ; tisanes à disposition.

Possibilité de dormir sur place : 15.-

Horaires : samedi 9h30-12h30/14h30-18h (accueil dès 9h) ; dimanche 9h-13h/14h30-16h30.

Prix : le week-end 240.- ; une journée 130.-
En cas de difficulté financière, prix réduit sur demande.

Inscription : par courriel à info@laisser-etre.com avec vos coordonnées (tel., adresse, courriel), ainsi qu'un acompte de 100.- (60.- pour une journée).

l'enseignante et les informations pratiques



Touchée par la tradition shivaïte du Cachemire, Caroline Rousset, enseignante de yoga et Gestalt-thérapeute, propose de partager 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.

www.laisser-etre.com

Les pratiques explorées pendant ce week-end favorisent ce déploiement, cette vastitude qui est nôtre naturellement :

Méditation, poses de yoga (Asanas), travail sur le souffle abordés dans le ressenti corporel et le respect des limites psycho-corporelles;

Danse de Siva : méditation en mouvements spontanés issus du souffle; Visualisations.

Lieu : Neuchâtel, rue des Moulins 31, 1er étage à droite. Tapis, zafus et couvertures sur place ; tisanes à disposition.

Possibilité de dormir sur place : 15.-

Horaires : samedi 9h30-12h30/14h30-18h (accueil dès 9h) ; dimanche 9h-13h/14h30-16h30.

Prix : le week-end 240.- ; une journée 130.-
En cas de difficulté financière, prix réduit sur demande.

Inscription : par courriel à info@laisser-etre.com avec vos coordonnées (tel., adresse, courriel), ainsi qu'un acompte de 100.- (60.- pour une journée).