

le cosmos frémit en ta propre demeure

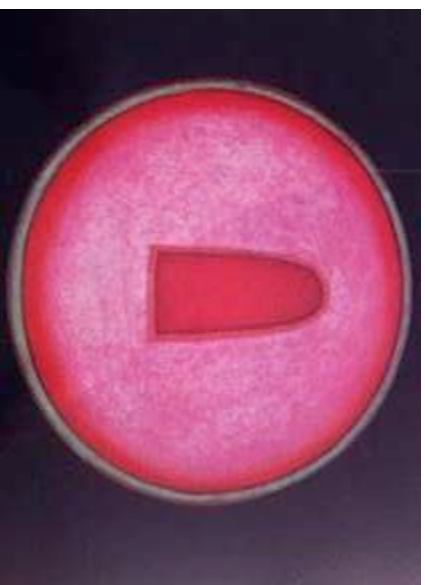


Yoga [yug = unité]



Yoga du Cachemire avec Caroline Roussel

Marseille à Soleil Intérieur, 23 et 24 mars 2019



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

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

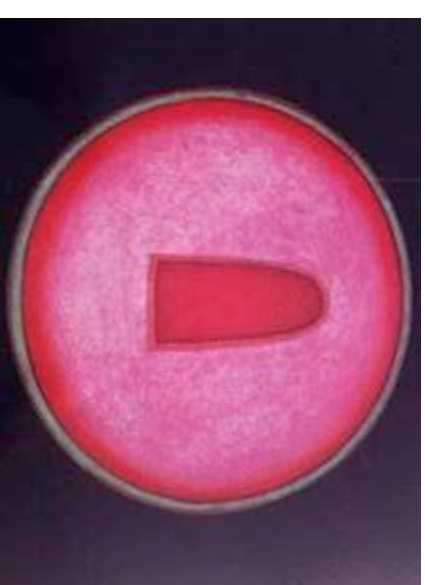


Yoga [yug = unité]



Yoga du Cachemire avec Caroline Roussel

Marseille à Soleil Intérieur, 23 et 24 mars 2019



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

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.



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 quinzaine 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, le respect des limites corporelles;
- Méditation en mouvements spontanés issus du souffle ou danse de Shiva ;
- Visualisations, respirations dans l'espace.

Lieu : Marseille 13001, Soleil Intérieur,
18 rue Francis Davso, 1er étage

Tapis, zafus et couvertures sur place.

Horaires : 10h-12h/14h-17h30 ; accueil dès 9h30.

Prix : 150 euros, 1 journée 90 euros.
En cas de difficulté financière, me contacter.

Inscription : par courriel à info@laisser-etre.com
avec vos coordonnées (tel., adresse, courriel), ainsi qu'un acompte de 80 euros, 50 euros pour une journée.

Plus d'informations par courriel ou par tel. : +41 78 742 16 48.

En cas de désistement moins d'un mois et demi avant le début du stage, votre acompte reste acquis. En cas de désistement moins de 15 jours avant le début du stage, l'entier du séminaire est dû.



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 quinzaine 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, le respect des limites corporelles;
- Méditation en mouvements spontanés issus du souffle ou danse de Shiva ;
- Visualisations, respirations dans l'espace.

Lieu : Marseille 13001, Soleil Intérieur,
18 rue Francis Davso, 1er étage

Tapis, zafus et couvertures sur place.

Horaires : 10h-12h/14h-17h30 ; accueil dès 9h30.

Prix : 180 euros, 1 journée 90 euros.
En cas de difficulté financière, me contacter.

Inscription : par courriel à info@laisser-etre.com
avec vos coordonnées (tel., adresse, courriel), ainsi qu'un acompte de 80 euros, 50 euros pour une journée.

Plus d'informations par courriel ou par tel. : +41 78 742 16 48.

En cas de désistement moins d'un mois et demi avant le début du stage, votre acompte reste acquis. En cas de désistement moins de 15 jours avant le début du stage, l'entier du séminaire est dû.