

le cosmos frémit en ta propre demeure



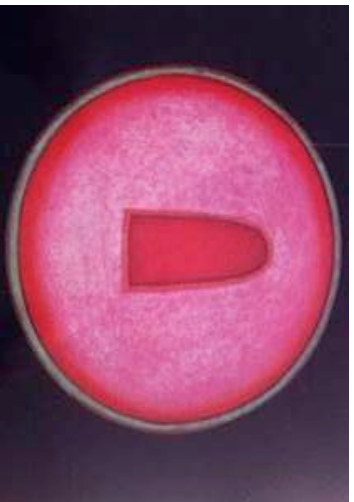
Yoga [yug = unité]

Yoga du Cachemire avec Caroline Roussel

A Neuchâtel les 1er, 2 et 3 mars 2019

Initiation au Yoga du toucher le 3e jour

Possibilité de venir les 2 premiers jours uniquement



"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 voient, un corps vibrant,
silencieux, habité par la joie, un corps qui fait un avec le monde.

le cosmos frémit en ta propre demeure



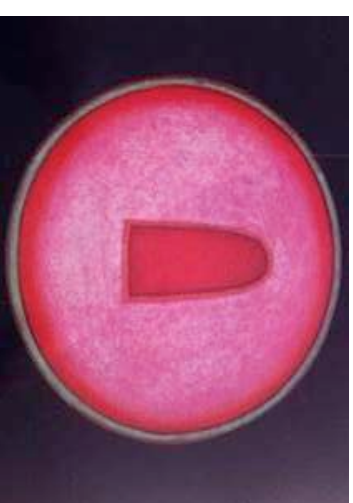
Yoga [yug = unité]

Yoga du Cachemire avec Caroline Roussel

A Neuchâtel les 1er, 2 et 3 mars 2019

Initiation au Yoga du toucher le 3e jour

Possibilité de venir les 2 premiers jours uniquement



"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 voient, 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 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 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 ; Yoga du toucher : redonner au corps son vibrato, son unicité, son innocence, grâce au souffle et à un toucher sans intention ; il s'agit d'un massage tantrique sans orientation sexuelle.
L'accord de Caroline est nécessaire pour la pratique du Yoga du toucher.

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 : J1 9h30-12h30/14h30-18h (accueil dès 9h) ;
J2 9h-13h/14h30-16h30 ; J3 9h-12h30/14h-17h30.

Prix : 360.-, le week-end 240.- ; une journée 130.-
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 150.- (60.- pour une journée).

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 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 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 ; Yoga du toucher : redonner au corps son vibrato, son unicité, son innocence, grâce au souffle et à un toucher sans intention ; il s'agit d'un massage tantrique sans orientation sexuelle.
L'accord de Caroline est nécessaire pour la pratique du Yoga du toucher.

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 : J1 9h30-12h30/14h30-18h (accueil dès 9h) ;
J2 9h-13h/14h30-16h30 ; J3 9h-12h30/14h-17h30.

Prix : 360.-le week-end 240.- ; une journée 130.-
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 150.- (60.- pour une journée).

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.