



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-deçà des tensions, résistances, peurs qui nous voilent, un corps vibrant, silencieux, habité par la joie, 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'éléments 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 : redonner au corps son vibrato, son unicité, son innocence, par l'écoute, incarnée dans le souffle et un toucher sans intention, lent et doux de la totalité du corps. Cette pratique basée sur la présence est une véritable déconstruction des schémas corporels, psychiques et érotiques. Elle se déploie à partir des pratiques précitées. Il s'agit d'un massage tantrique sans caractère sexuel.

Lieu, horaires : L'Armor-Pleubian dans les Côtes d'Armor en Bretagne
Les stages commencent à 10h (accueil dès 9h30) et se terminent à 16h30. Entre 5 et 6 heures de pratique/jour.

Le 2e stage est dédié à la pratique du yoga du toucher dès le 2e jour, avec yoga et méditation en mouvement qui sont les pratiques préalables. L'accord préalable de Caroline est nécessaire.

Tarif : 360 euros/420 frs le stage (enseignement)
Il est possible de suivre les deux stages d'affilée (1 jour de repos entre les deux), moins 20% sur le prix du 2e stage.

De nombreuses possibilités de logement existent à proximité du lieu du stage ; liste sur demande.

Inscription : 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 Lannion ou Rennes, puis train ou bus. Je viendrai vous chercher à la gare de Paimpol.