

YOGA TANTRIQUE DU CACHEMIRE AVEC CAROLINE ROUSSET

Retraite en silence

Dans les Pyrénées à Montbrun-Bocage
du 8 au 12 mai 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'incrée. 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 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

Lieu: Le Centre de retraite Manaska au pied des Pyrénées
Liedit Courbère / 31310 Montbrun Bocage.
Plus d'informations sur <http://www.manaska.eu/>

Programme: le stage commence mercredi à 11h, accueil dès 10h et se termine dimanche à 12h30 avant un dernier repas partagé.
Mercredi : 11h à 13h : pratique / 16h à 18h: pratique, questions et partage / 20h30 : méditation.
Jeudi, vendredi et samedi : 7h-8h et 10h-12h: pratique / 16h à 18h: pratique, questions et partage / 20h30: méditation.
Dimanche : 7h-8h: pratique/ 10h-12h30: pratique, questions et partage.

Tarif: enseignement et alimentation : 380 euros + hébergement: camping (40€), dortoir (60€) ou chambre double (100€). Les repas sont préparés en commun à partir de produits issus de l'agriculture biologique et/ou locale de qualité. Nous contacter en cas de difficultés financières. 120 euros d'arrhes sont à verser à l'inscription.

Informations / inscriptions: Florent : téléphone ou WhatsApp : 06 76 71 67 32 / aucoeurdelaforet@protonmail.com