

le cosmos frémit en ta propre demeure



Yoga [yug = unité]

YOGA DU CACHEMIRE AVEC CAROLINE ROUSSET

À l'Armor Pleubian, les 23 & 24 Février 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-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.

Lieu : L'Armor-Pleubian, 18 rue des Martyrs – 22610.
(quartier Creac'h Maôut), face à la mer.

Tapis, quelques zafus et couvertures sur place.

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

Prix : 180 euros - 1 journée 95 euros.

Inscription : par courriel à info@laisser-etre.com.

Avec vos coordonnées (tél., adresse courriel) ainsi qu'un acompte de 80 euros pour le stage ou 50 euros pour 1 journée.

Plus d'information par courriel ou par téléphone : info@laisser-etre.com
+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.