

le cosmos frémit en ta propre demeure



Yoga [yug = unité]

YOGA DU CACHEMIRE

AVEC CAROLINE ROUSSET

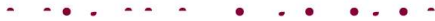
A Neuchâtel les 1^{er}, 2 et 3 mars 2019

Initiation au Yoga du toucher le 3^{ème} jour

Possibilité de venir les 2 premiers jours uniquement
et pour les personnes qui ont déjà pratiqué
avec Caroline, le week-end seulement



"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" Vijnāna Bhairava 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-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 favorisent ce déploiement, cette vastitude qui est nôtre naturellement.

- Méditation, poses de yoga (Asanas), travail sur le souffle abordé 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, quelques zafus et couvertures sur place ; tisanes à disposition.

Possibilité de dormir sur place.

- 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 (tél., adresse courriel) ainsi qu'un acompte de 150.- (60.- pour une 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.