



Yoga [yug = unité]

YOGA DU CACHEMIRE AVEC CAROLINE ROUSSET

Ouvert à tous, débutants et pratiquants

A Neuchâtel les 29 et 30 juin 2019

Possibilité de venir 1 journée uniquement



« Quand Toi-même Tu frémiss, 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 : Neuchâtel, rue des Moulins 31, 1er étage à droite.

Tapis, quelques zafus et couvertures sur place ; tisanes à disposition.

Possibilité de dormir sur place : 15.-

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

Prix : 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 100.- (60.- pour une journée).

Plus d'information par courriel ou par téléphone : info@laisser-etre.com
+41/78 742 16 48