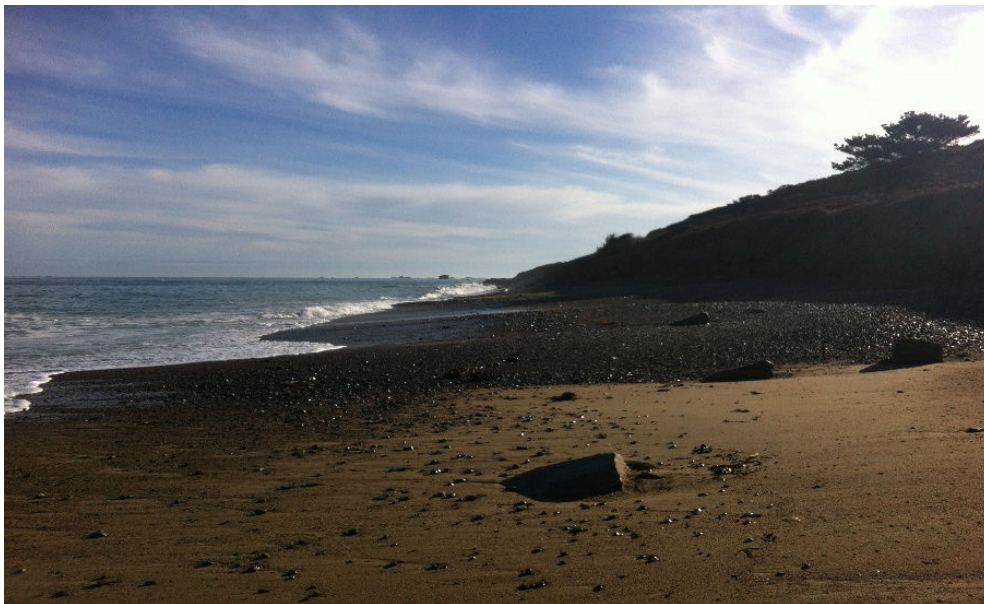


Yoga [yug = unité]

YOGA DU CACHEMIRE AVEC CAROLINE ROUSSET

Retraite en silence (échange verbal l'après-midi)

Face à la mer en Bretagne, sur la Presqu'île Sauvage
Du 12 (en soirée) au 17 avril 2020



"Quand Toi-même Tu frémiss, Tu déploies le monde entier"



La tradition non-duelle shivaïte du Cachemire célèbre l'écoute, émerveillement du monde créé et de l'incréé. Cette écoute de ce qui est dans l'instant, révèle, en-deçà 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'éléments sur www.laisser-etre.com.

Les pratiques 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 dans les Côtes d'Armor en Bretagne sur la Presqu'île Sauvage, face à la mer.

Prévoir des vêtements chauds et confortables, ainsi que votre matériel de couchage (matelas et oreillers sur place).

Horaires : accueil le 12 dès 17h, dîner; fin du stage le 17 avril après le repas de 12h. Env. 5-6 heures de pratique/jour.

Tarif : 650 euros*/750 euros** enseignement et hébergement, nourriture en plus (environ 60 euros/personne) ; les repas sont préparés en commun.

*Hébergement à 4 max. dans la salle de pratique

** Hébergement en chambre double

Inscription : par courriel à info@laisser-etre.com, avec vos coordonnées complètes et en versant 160 euros d'arrhes.

Accès : train jusqu'à la gare de Paimpol ; aéroport de Paris, Rennes ou Lyon, puis train ou bus. Nous pouvons venir vous chercher en gare de Paimpol.

La retraite s'adresse à 6 personnes maximum.

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.