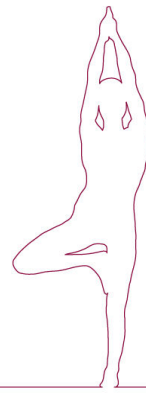


le cosmos frémit en ta propre demeure



Yoga [yug = unité]

YOGA DU CACHEMIRE

AVEC CAROLINE ROUSSET

À Toulouse, les 1^{er}, 2 et 3 mai 2020

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

Possibilité de venir les deux 1^{ers} jours uniquement



"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" Vijñāna 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 trouvent leur source dans l'écoute et favorisent l'émergence de la joie, du silence, de l'intensité qui sont notre état naturel.

- Méditation : poses de yoga (Asanas), abordées dans la lenteur, le ressenti corporel et le respect des limites psycho-corporelles;
- Danse de Shiva : 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 : Ekayoga, 32 rue du Général Jean Compas.

Tapis, coussins et couvertures sur place.

Horaires : Jours 1 et 2 : 10h-12h/14h-17h30 ; accueil dès 9h30.
Jour 3 : 9h-12h30/14h-17h30 ; accueil dès 8h45

Prix : 220 euros, jour 1 et 2 : 150 euros ; jour 1 : 80 euros.
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 euros pour le stage (40 euros pour le jour 1).

Plus d'information sur le site web, par courriel ou par téléphone : www.laisser-etre.com
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.