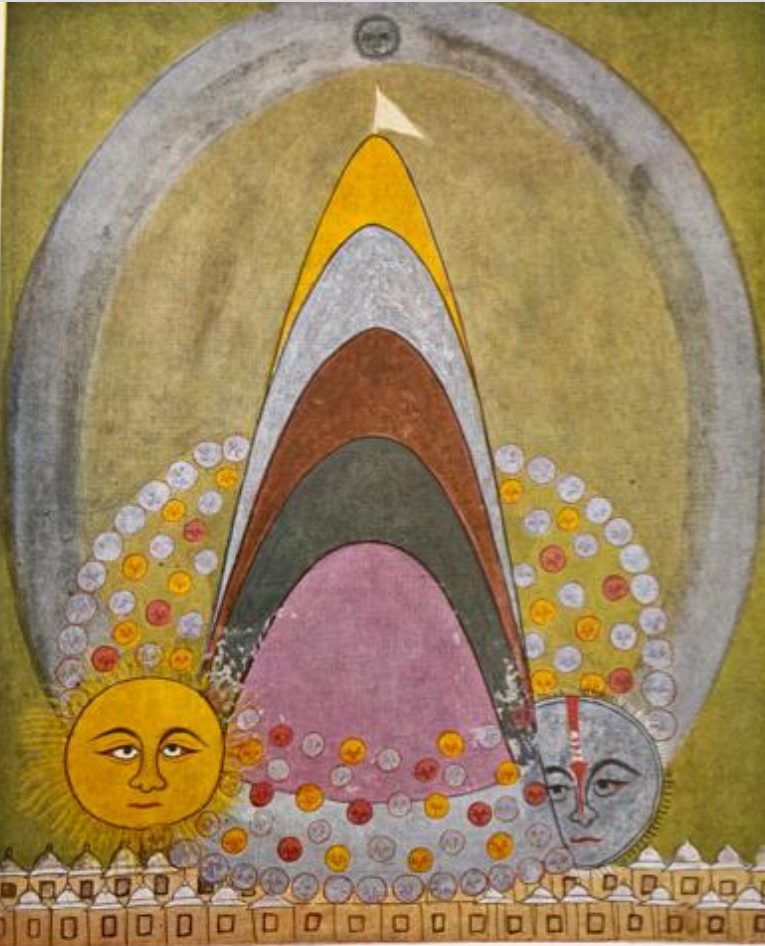


Les chemins de l'émerveillement

Yoga du Cachemire

Retraite en silence avec Caroline Rousset

à Montbrun-Bocage du 6 au 10 mai 2020



« *La sagesse commence dans l'émerveillement* »

Socrate

www.laisser-etre.com
<http://www.manaska.eu>

Contact : Florent 06 76 71 67 32
aucoeurdelaforet@protonmail.com

La vie est créativité, intensité, émerveillement. Un corps vibrant, des sens de perception clairs, un esprit vif et fluide permettent ce contact plein, riche, joyeux et silencieux avec soi-même et le monde. Cependant, les peurs qui nous habitent et prennent souvent l'habit de croyances, de certitudes, voilent cette joie naturelle.

Notre regard sur nous-même, sur le monde qui nous entoure est fragmentaire, filtré par la mémoire, le savoir, les expériences du passé. Nous nous sentons incomplets et insatisfaits. Qu'est-il advenu de notre authenticité, notre curiosité, notre spontanéité !?

Elles n'ont pas disparu mais sont obstruées par ces conditionnements mentaux. La présence, l'écoute de ce qui est là, dans l'instant, c'est-à-dire l'écoute de nos sensations corporelles, de nos pensées, de nos émotions, sans volonté de les modifier, de les manipuler, favorise le retour à cet espace intérieur libre de jugement, ouvert et silencieux.

Pratiques explorées : méditation, pranayama, poses de yoga abordées dans la lenteur et le ressenti, méditation en mouvements ou danse de Siva, visualisations.
Pour plus d'information sur l'orientation de la pratique consulter le site internet de Caroline : www.laisser-etre.com

Lieu: Le Centre de retraite Manaska au pied des Pyrénées
Lieudit Courbère / 31310 Montbrun Bocage.
Plus d'informations sur <http://www.manaska.eu>

Programme: le stage commence mercredi à 11h, accueil dès 10h et se termine dimanche à 12h30 avant un dernier repas partagé.

Mercredi : 11h à 13h : pratique / 16h à 18h: pratique, questions et partage / 20h30 : méditation.

Jeudi, vendredi et samedi : 7h-8h et 10h-12h: pratique / 16h à 18h: pratique, questions et partage / 20h30: méditation.

Dimanche : 7h-8h: pratique/ 10h-12h30: pratique, questions et partage.

Tarif: enseignement et alimentation : 440 euros + hébergement: camping (40€), dortoir (60€) ou chambre double (100€). Les repas sont préparés en commun à partir de produits issus de l'agriculture biologique et/ou locale de qualité. Nous contacter en cas de difficultés financières. 120 euros d'arrhes sont à verser à l'inscription.

Tarif spécial inscriptions jusqu'au 1^{er} mars : 400 euros.

Informations / inscriptions: Florent : téléphone / WhatsApp : 06 76 71 67 32
Courriel : aucoeurdelaforet@protonmail.com