

# YOGA DU CACHEMIRE

## Du 13 au 14 février 2021

A L'Armor Pleubian face à la mer avec  
Caroline Rousset



**L'intensité de la vie ne vient pas de l'action mais de l'immersion dans la présence.**

**Le yoga du Cachemire** est tout entier tourné vers l'écoute, célébration du vivant. Cette écoute révèle, en-deça des tensions, peurs qui nous voilent, un corps vibrant, habité par la joie et le silence, un corps qui fait un avec le monde.

**Caroline Rousset**, enseignante de yoga, masseuse et Gestalt-thérapeute, partage les pratiques qu'elle explore depuis une quinzaine d'années. Elle accompagne des personnes en individuel et donne des stages en Suisse, France et Italie.

**Les pratiques** : respirations, poses de yoga abordées dans la lenteur, le ressenti corporel et les respect des limites corporelles; méditation en mouvement; visualisations.

**Lieu** : L'Armor Pleubian, 18 rue des Martyrs

**Horaires** : 10h-12h/14h-17h30

**Prix** : 180 euros, 1 journée 95 euros

Prix spécial pour les personnes en difficulté

**Inscription** par courriel à [info@laisser-etre.com](mailto:info@laisser-etre.com), ainsi qu'un acompte de 80 euros, 50 euros par journée

**Renseignements** : [www.laisser-etre.com](http://www.laisser-etre.com)