

# YOGA DU CACHEMIRE

## Du 20 au 21 février 2021

A La Chaux-de-Fonds dans un lieu splendide de nature 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 deçà 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** : La Joux-Perret 27; hébergement et repas possibles; co-voiturage sur demande

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

**Prix** : 240.- le week-end

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 100.-

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