

YOGA DU CACHEMIRE & EXPLORATION SENSORIELLE DANS LA NATURE Du 11 (soir) au 16 avril 2021

En Bretagne face à la mer avec

Stéphane Gremaud & 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. Ce stage résidentiel alternera en salle et à l'extérieur des pratiques de yoga qui favorisent l'écoute sensorielle du corps et des moments d'exploration dans la nature : nous découvrirons grèves, sable et roches, cueillerons algues et autres plantes marines pour les cuisiner, allumerons le feu par des gestes premiers.

Lieu : L'Armor Pleubian

Prix : Enseignement 680 euros;
Hébergement 200 euros dans la yourte ou la
salle de pratique, 300 euros dans la chambre
double et environ 60 euros pour les repas.
Groupe de 8 personnes max.

Inscription par courriel à info@laisser-etre.com, ainsi qu'un acompte de 150 euros

Plus d'informations, contacts :

www.laisser-etre.com

www.chemins-sauvages.ch