

# Yoga du Cachemire

Retraite en silence avec Caroline Rousset

à Montbrun-Bocage du 16 au 20 juin 2020



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

[www.laisser-etre.com](http://www.laisser-etre.com)  
<http://www.manaska.eu>

Contact : Florent 06 76 71 67 32  
[aucoeurdelaforet@protonmail.com](mailto:aucoeurdelaforet@protonmail.com)

**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-deça des tensions, crispations, peurs qui nous voilent, un corps vibrant, silencieux, habité par la joie, un corps qui fait un avec le monde.**

**Les pratiques explorées favorisent ce déploiement, cette vastitude qui est nôtre naturellement : méditation, poses de yoga (Asanas) abordées dans le ressenti corporel et le respect des limites psycho-corporelles, travail sur le souffle; danse de Siva : méditation en mouvements spontanés issus du souffle; visualisations.**

**L'orientation est la suivante : se donner à l'écoute de ce qui est, sensations corporelles, émotions, pensées. Constaté le dynamisme du mental de vouloir que ce soit autrement ou de vouloir prolonger l'état du moment. Constaté la tension dans le genou, la hanche, sans vouloir que ça change. Dans cette disponibilité qui ne cherche rien, qui ne veut rien, l'espace, le silence, la vibration émerge.**

Touchée par la tradition shivaïte du Cachemire, Caroline partage les pratiques qu'elle explore au quotidien depuis une quinzaine d'années. Elle accompagne des personnes individuellement et donne des stages en France, Suisse et Italie. Plus d'infos sur le site [www.laisser-etre.com](http://www.laisser-etre.com)



**Lieu:** Centre de retraite Manaska au pied des Pyrénées  
Lieu dit Courbère / 31310 Montbrun Bocage.  
<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 : 450 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. 140 euros d'arrhes sont à verser à l'inscription. Si besoin nous pouvons venir vous chercher à la gare de BousSENS.

**Informations / inscriptions:** Florent : téléphone / WhatsApp : 06 76 71 67 32  
Courriel : [aucoeurdelaforet@protonmail.com](mailto:aucoeurdelaforet@protonmail.com)