

# YOGA DU CACHEMIRE AVEC CAROLINE ROUSSET DANS UN LIEU SPLENDIDE DE NATURE DU 15 AU 17 OCTOBRE SUR LE THÈME : DOUCEUR & PUISSANCE



**Plus nous nous mettons en contact avec la puissance qui nous habite, plus nous autorisons la douceur à émerger en nous. Ce couple indissociable favorise le déploiement et la créativité qui font partie de nos caractéristiques naturelles.**

**L'enseignante :** Passionnée par la voie non-duelle du Cachemire, j'enseigne le yoga depuis une quinzaine d'années et suis Gestalt-thérapeute, formée à l'Ecole Parisienne de Gestalt.

**Les pratiques :** l'écoute du corps-esprit dans des poses de yoga abordées dans la lenteur et le respect des limites corporelles; la

méditation en mouvement ou danse de Shiva/Shakti; l'attention donnée à notre périnée ainsi que des visualisations viendront soutenir cette exploration, entre autres.

**Lieu :** La Chaux-de-Fonds, La Joux-Perret 27; co-voiturage sur demande; formule résidentielle possible.

**Prix :** 360.- les 3 trois jours

**Groupe de 10 personnes max.**

**Inscription** par courriel à [info@laisser-etre.com](mailto:info@laisser-etre.com), et un acompte de 100.-

**Plus d'infos :** [www.laisser-etre.com](http://www.laisser-etre.com)