



stage yoga

Un chemin vers l'assise

Samedi 13 et dimanche 14 juillet 2024

Rester assis sans bouger peut paraître austère et fastidieux. Grâce à quelques clefs, cela peut devenir un vrai délice, un jeu subtil d'équilibre allié à des sensations puissantes.

L'assise nous révèle une couche profonde de nous-même à partir de notions très simples comme l'équilibre autour de notre axe vertébral et les tensions afférentes à cet équilibre.

Loin de rester assis toute la journée, nous pratiquerons quelques postures qui sont autant de préparations à l'assise.

Cerise sur le gâteau, dans le prolongement de l'assise, nous produirons quelques son

Horaires :	Samedi	10h – 13h	16h – 19h 30
	Dimanche	9h – 12h	15h – 18h

Prix : 120 € comprenant l'enseignement et les 2 repas de midi (bio – végétarien)

Groupe de 8 personnes maximum

Hébergement possible chez l'habitant, me contacter.

Zéro sept 66 dix 33 21

