



stage yoga et méthode TRE

Du jeudi 22 août au dimanche 25 août 2024

Nous irons vers l'assise en utilisant la vaste panoplie du yoga pour préparer notre corps et notre esprit. L'assise est un chemin vers nous-même. Cette direction révèle donc les obstacles qui peuvent se trouver sur ce chemin, notamment nos tensions musculaires chroniques. Celles-ci sont souvent inconscientes et notre volonté est donc vaine pour les relâcher.

C'est là que la méthode TRE est utile. Nos tensions musculaires chroniques peuvent être des réponses à des situations anciennes de stress intense, quand notre corps a basculé en mode « survie ». Pour revenir au mode « vie ordinaire » notre corps a besoin de trembler. C'est un réflexe ancré au fond de nous et présent chez tous les mammifères. Cependant, l'homme est capable de reprendre le contrôle des tremblements même si la régulation vers le mode « vie ordinaire » n'est pas terminée, voir pas même commencée !

La méthode TRE nous aide à retrouver ce réflexe de tremblement
et à relâcher petit à petit des tensions chroniques inconscientes.

La méthode TRE est donc un allié important sur notre chemin de l'assise.

Nous profiterons du cadre verdoyant pour aller parfois pratiquer en forêt.

Horaires :	jeudi	16h – 20h	
	Vendredi	9h – 13h	16h – 19h 30
	Samedi	9h – 13h	16h – 19h 30
	Dimanche	9h – 12h	15h – 18h

Je vous propose de ne rien prévoir comme activité en dehors des horaires de stage. D'une part pour intégrer tranquillement et pour vous reposer, d'autre part pour être éventuellement un peu souple avec les horaires si la météo le propose (chaleur importante par exemple).

Prix : 270 € comprenant l'enseignement et les 3 repas de midi (bio – végétarien)

Groupe de 7 personnes maximum

Hébergement possible chez l'habitant, me contacter.

Zéro sept 66 dix 33 21

