



# Yoga et méthode TRE®

## Stages d'été 2024 Vincent Filliozat

**du jeudi 22 au dimanche 25 août**

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 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.

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

[neuro25.com](http://neuro25.com)





Les stages se déroulent, sur inscription,  
à La Chapelle sur Furieuse  
dans le Jura

Horaires : du 1<sup>er</sup> jour 16h au dimanche 18h

Prix

270 € : Enseignement + trois repas de midi (bio – végétarien)

Groupe de 7 personnes maximum

Hébergement possible chez l'habitant, me contacter.

Vincent Filliozat : Zéro sept 66 dix 33 21

info@neuro25.com

[neuro25.com](http://neuro25.com)

