

YOGA DU CACHEMIRE & EXPLORATION SENSORIELLE DANS LA NATURE FACE A LA MER EN BRETAGNE

DU 13 (FIN D'APREM) AU 18 AVRIL (APRÈS LE REPAS DE MIDI) AVEC STÉPHANE GREMAUD & CAROLINE ROUSSET



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

Le yoga du Cachemire est tout entier tourné vers l'écoute, célébration du vivant. Cette écoute révèle, en-deça des tensions, peurs qui nous voilent, un corps vibrant, habité par la joie et le silence, un corps qui fait un avec le monde. Ce stage résidentiel alternera en salle et à l'extérieur des pratiques de yoga qui favorisent l'écoute sensorielle du corps et des moments d'exploration dans la nature : nous découvrirons grèves, sable et roches, cueillerons algues et autres plantes marines pour les cuisiner, allumerons le feu par des gestes premiers.

Lieu : L'Armor Pleubian , Côtes d'Armor

Pour un petit groupe de 7 personnes max.

Prix : Enseignement 580 euros; Hébergement par personne : 175 euros dans la yourte ou la salle de pratique, 250 euros dans la chambre double, et 80 euros pour les repas préparés ensemble.

Inscription par courriel à info@laisser-etre.com, acompte de 200 euros

Plus d'informations, contacts :

www.laisser-etre.com, www.chemins-sauvages.ch