

Yoga du Cachemire & exploration sensorielle dans la Nature

du vendredi 14 au dimanche 16 juin 2024

avec Caroline Rousset & Stéphane Gremaud
dans les pâturages boisés de La Chaux-de-Fonds



Ce stage alternera des pratiques de yoga du Cachemire qui favorisent l'éclaircissement des couches denses du corps-esprit, et des moments d'exploration sensorielle dans la nature : nous cueillerons des plantes pour les cuisiner, allumerons le feu par des gestes premiers, dormirons à la belle étoile samedi... Observer, écouter, toucher, goûter, sentir, s'émerveiller du vivant.

Caroline est touchée par la tradition shivaïte du Cachemire, notamment l'importance que celle-ci donne à la beauté, à l'émerveillement, à la vibration. Elle enseigne le yoga depuis presque 20 ans.
www.laisser-etre.com

Stéphane est un amoureux de la nature ayant cheminé longuement entre les Alpes et l'Himalaya. Sa connaissance des plantes sauvages et des gestes premiers lui permet de se sentir en confiance dans divers environnements. www.chemins-sauvages.ch

Lieu : La Joux-Perret 27 à La Chaux-de Fonds, au sein d'un domaine permaculturel. Si vous n'avez pas de voiture nous viendrons vous chercher en gare de La Chaux-de-Fonds.

Horaires : du vendredi 17h au dimanche 16h30.

Repas : Seront végétariens et préparés ensemble à partir du samedi midi. Veuillez nous informer de toute allergie/intolérance au moment de votre inscription.

Matériel : Prévoir un matelas de camping et sac de couchage chaud. Le matériel pour le yoga sera fourni.

Prix : CHF 470.- (380.- l'enseignement, 50.- les repas et 40.- la nuitée du vendredi).
Petit groupe de maximum 10 personnes.

Informations & inscription :

Caroline, 078 742 16 48, info@laisser-etre.com
Stéphane, 078 603 17 33, steph@sib.org

Pour valider votre inscription, merci de verser CHF 380.- via TWINT sur 078 742 16 48 (Caroline) ou sur IBAN CH78 8080 8005 5058 3529 4 (Caroline Rousset, La Joux-Perret 17, 2300 La Chaux-de-Fonds) et de prévoir le solde de CHF 90.- en cash à donner le jour-même.

Politique d'annulation :

En cas d'annulation avant le 3 mai, 90% du montant versé est remboursé. Entre le 3 mai et le 24 mai, nous remboursons 50% du montant versé. Par contre si l'annulation a lieu moins de 3 semaines avant l'activité (24 mai), aucun remboursement ne sera possible. Merci de votre compréhension !

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