

HABITER SON CORPS

Clé fondamentale de l'Equilibre et du Bien-Etre

C'est vivre en accord, retrouver une relation de confiance, avec soi-même.

Sortir de votre tête et rentrer dans votre corps...

Ne plus vous laisser envahir par les pensées, les images mais revenir dans les sensations corporelles, les accepter et les comprendre.

Prendre conscience de vos membres, de vos organes, de votre respiration.

En écoutant votre corps, ce qu'il a à vous dire, en vous y installant comme dans une habitation, vous renforcerez votre ancrage, vous ouvrirez votre cœur, vous vous installerez dans le moment présent.

Le yoga, avec son travail postural, la respiration, la méditation est un merveilleux outil pour cette recherche. Nous y ajouterons des exercices d'ancrage, des approches de relaxation profonde et des massages.

A travers des pratiques, des ateliers et des entretiens chacun construira tout au long du stage sa « maison corporelle ».

Nous nous retrouverons le lundi 29 juin à 14h au Centre Sportif de Méjannes le Clap et nous quitterons le vendredi 3 juillet dans l'après-midi !

N'oubliez pas :

- Votre tapis de pratique
- Une couverture
- Eventuellement un coussin
- Du papier et un stylo (si vous souhaitez prendre des notes)
- De bonnes chaussures (les balades sont nombreuses à proximité du centre pour celles et ceux qui le souhaite)

Et votre bonne humeur... !

A BIENTOT POUR CETTE AVENTURE

