

L'appel du silence

« la méditation est le déploiement du neuf » Krishnamurti (1895/1986)



Cette journée a pour but de faire l'expérience ensemble de notre propre réalité par l'observation de nos phénomènes physiques et de nos pensées en transformation permanente.

- *Prendre conscience des sensations physiques
- *Méditation sur le souffle : concentration du mental à travers des techniques de respiration
- *Vider le mental : relaxation mentale et exercices de pleine conscience
- *Visualisation : Exercices de concentration sur la lumière, les couleurs et les formes. Les images mentales deviennent alors plus claires et plus précises

Animées par Yashoda, enseignante yoga Sivananda et pratique Vipassana et Uma, enseignante yoga Sivananda.

Pour la pratique, une tenue confortable, apporter un zafu, un tapis et/ou une couverture. Pour l'extérieur une tenue adaptée.

Tarif: pour les 6 premiers inscrits 70€ au lieu de 100€

Inscription avant le 18 mai nous contacter: 0780344496/ 067345139

