

Yoga

Cachemirien

15 & 16 fevrier 2020

Centre du
Battement d'Ailes
19150 Cornil

06 88 95 90 97

avec
Francine Coste



www.yoganuageblanc.fr



STAGE TOUT PUBLIC

HORAIRES DES PRATIQUES 10h-12h30 et 15h-18h00

PARTICIPATION Stage 110€ *si réservation avant le 10/01/2020* après 130€

la journée 70€ si réservation avant le 10/01/2020 après 75€

INSCRIPTION lepetitnuageblanc@gmail.com/ 06 95 88 90 97

Le Yoga Cachemirien est art de l'écoute et de la disponibilité à l'instant

« L'accent est mis d'abord sur la sensation. On ne peut pas mettre l'accent sur la Conscience car la Conscience est une expérience non objective. L'accent est mis, sur l'objet, sur le corps. Sans relation psychologique avec cet objet-corps, on le laisse libre d'intention.

Cet objet va passer par un certain nombre de transformations, du plus grossier vers le plus subtil, c'est-à-dire de la lourdeur, de l'épaisseur vers la détente, l'élasticité, l'énergie, la vibration. On laisse donc cet objet-corps se déployer, quitter sa corporalité, devenir énergie, vibration, spandana, de la Conscience(...)La sensation du corps va se résorber dans l'écoute. Quand le corps se résorbe, le sujet qui observe le corps se résorbe également, car il n'y a pas de sujet sans objet. Sans sujet ni objet, il ya pure écoute. L'accent est mis sur le corps pour le laisser s'éliminer.»

Eric Baret 250 questions sur le yoga (Ed. Almora)

Exploration corporelle, à travers les postures traditionnelles du yoga, les exercices de travail du souffle Rencontre de nos mécanismes de tension, nos restrictions, nos défenses et Découverte d'espaces neufs, vastes, sans limites où le corps est résonance, vibration du Silence.

L'approche du yoga du Cachemire est accessible à tous et ne nécessite pas de pré requis particulier.

Francine Coste

enseigne le yoga selon l'approche du yoga du Cachemire telle que transmise par Eric Baret auprès duquel elle étudie depuis une dizaine d'années. Elle a effectué des séjours en Inde pour étudier l'approche non duelle (advaita vedanta), professeure de yoga diplômée elle est également praticienne en massages.

Horaires

Samedi 10h00 -12h30 pratique yoga

15h -18h00 pratique yoga et temps d'échange

Dimanche 10h00-12h30 pratique yoga

15h- 18h00 pratique yoga et temps d'échange

Coût du Stage

Enseignement

Le stage : 110€ si réservation avant le 10/01/2020(après 130€)

La journée :70 € si réservation avant le 10/01/2020(après 75€)

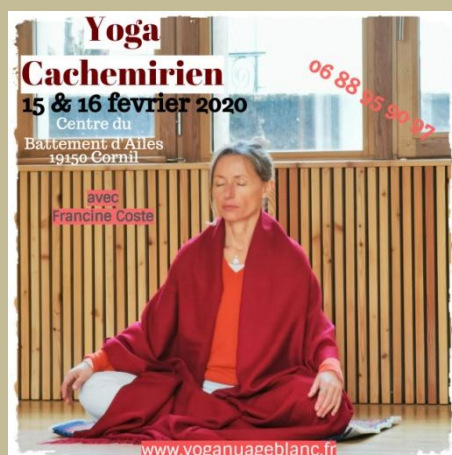
Réduit (demandeur d'emploi, étudiant etc.sur justificatif) stage90€ /journée 50€ si réservation avant le 10/01/2020

Hébergement Si vous souhaitez un d'hébergement sur place en gîte nous le signaler à l'inscription, nuitée 18€/personne

Repas bio végétariens 15€/repas

Le lieu www.lebattementdailes.org

Le Centre agro écologique du Battement d'Ailes se situe en Corrèze entre Brive et Tulle. Au calme, au cœur de la campagne, au sommet de la colline, c'est un lieu idyllique pour la pratique du yoga, la contemplation et le ressourcement.



BULLETIN D'INSCRIPTION

Merci de bien vouloir compléter le bulletin ci après et le retourner accompagné d'un chèque de 50 € d'arrhes à : Association Le Petit Nuage Blanc 10 boulevard Marx Dormoy 19100 Brive (pour toute annulation survenant après le 20/01/2020, les arrhes versées ne seront pas restituées, et ce, quel qu'en soit le motif).

NOM : ----- **PRENOM :**.....

ADRESSE.....

TEL.....@.....

Je verse un chèque de 50 € d'arrhes pour la réservation : **ENTOURER VOTRE CHOIX**

Le stage : 110€ *si réservation avant le 10/01/2020 (après 130€)*

La journée :70 € *si réservation avant le 10/01/2020 (après 75€)*

Réduit (*demandeur d'emploi, étudiant etc.sur justificatif*) stage 90€

journée 50€ *si réservation avant le 10/01/2020*

* **HEBERGEMENT** **ENTOURER VOTRE CHOIX**

en gîte OUI 1 nuit 2 nuits NON

* **Nombre de repas :**

FAIT LE.....à.....

SIGNATURE.....

Association Le Petit Nuage Blanc 10 boulevard Marx Dormoy 19100 Brive 06 95 88 90 97 / 05 19 07 69 03 lepetitnuageblanc@gmail.com www.yoganuageblanc.fr