

DANSE & YOGA NIDRA

Animé par Boris VILLEMUS



DATES & THEMATIQUE :

Les thématiques sont abordées au travers du yoga nidra et de la danse (improvisation, expression et création). Des phases de pratique alterneront avec des temps d'enseignement et d'échange, avec l'idée que vous puissiez intégrer au fil du temps des moyens utiles et efficaces pour transformer positivement votre existence.

✓ 5 & 6 décembre 2020 : « Se déposer en soi-même »

La plupart du temps, nous vivons notre existence de façon morcelée, agitée et tendue. C'est une habitude et une souffrance, qui ont pour cause la non-reconnaissance de notre essence, et la dépendance aux émotions perturbatrices. Ce stage a pour objectif principal l'apprentissage de la relaxation profonde (« se déposer en soi-même »), qui mène à la paix, et à la source de la créativité et des qualités.

✓ 27 & 28 mars 2021 : « Le Renouveau 1, l'émergence »

Nous pouvons constater que diverses habitudes reviennent encore et encore dans notre vie, bien que nous souhaiterions leur résolution : il peut s'agir d'un sentiment d'incapacité, d'insatisfaction, de dépendances diverses, de difficultés à changer et à passer à l'action ... Ces tendances nous font souffrir et nous empêchent de vivre la vie que nous aimerions. Ce stage vise à canaliser la créativité dans un sens positif et fructueux, de façon à faire émerger le renouveau dans sa vie, et devenir ainsi l'artisan de sa vie (au lieu de subir les habitudes).

✓ 19 & 20 juin 2021 : « Le Renouveau 2, la continuité »

Ce stage, qui est un prolongement du stage précédent, vise à l'établissement d'une dynamique continue de renouveau, qui donnera lieu à l'efficacité, puis au fil du temps, à l'accomplissement de ses souhaits.

CONTACT :

Boris Villemus 06 85 06 10 04 / borisvillemus@gmail.com

Enseignant de relaxation profonde & yoga nidra (depuis 14 ans), et en danse (depuis 5 ans).

LIEU / HORAIRES INDICATIFS :

Charousse - 26 400 Gigors-et-Lozeron (situé à 1h30 de Grenoble)

Samedi 9h30-12h30 / 15h-19h00 / 20h00-22h00 – Dimanche 9h-12h00 / 14h-17h

TARIF :

150 € le stage + 80€ pension complète (en chambre à 2 ou 3, nourriture copieuse et bio) + 5€ adhésion association. Groupe maximum de 9 personnes. Inscription validée dès réception du règlement des arrhes (60€).

Association SATCHITANANDA (loi 1901)

Adresse : Chez Boris Villemus - L'EGALEN – 38 210 MONTAUD

www.satchitananda.fr