

DANSE & YOGA NIDRA

« Lâcher-prise »

WE 4 & 5 décembre 2021 - animé par Boris VILLEMUS



THEMATIQUE : « Lâcher prise »

Pour accomplir ses aspirations et être satisfait de la vie, il est nécessaire d'apprendre à lâcher prise ... lâcher prise des habitudes, lâcher prise du passé qui n'existe plus, lâcher prise du futur qui n'existe pas encore ... afin que le présent puisse être vécu pleinement et justement, désencombré des attachements au passé ou des projections vers le futur.

Lâcher prise,
Comme la feuille d'automne qui tournoie dans le vent,
Ou le fruit mûr, se détachant de la branche,
Comme la rivière qui s'écoule vers les profondeurs ...

La thématique sera abordée 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.

CONTACT :

Boris Villemus 06 85 06 10 04 / borisvillemus@gmail.com
Enseignant de relaxation profonde & yoga nidra (depuis 14 ans), et en danse (depuis 6 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 + 75€ pension complète (en chambre à 2 ou 3, nourriture copieuse et bio) + 5€ adhésion association. Groupe maximum de 8 personnes. Inscription validée dès réception du règlement des arrhes (60€). Ce stage s'adresse à toutes et à tous, sans nécessité de prérequis.