

DANSE & YOGA NIDRA

« Quel sens donner à la vie ? »

WE 26 & 27 mars 2022 - animé par Boris VILLEMUS



THEMATIQUE : « Quel sens donner à la vie ? »

La question du sens de la vie est étroitement liée au(x) but(s) que l'on se fixe, et au cheminement vers ce(s) but(s). Ne pas avoir de but ou se tromper de direction conduisent souvent à l'errance ... Ne pas se mettre en chemin ne conduit nulle part ... et l'on « revient les mains vides du pays des bijoux ».

La partie émergée de l'iceberg (mental-ego) peut croire qu'elle choisit d'aller ici ou là, alors que l'iceberg est mu par les courants sous-marins qui entraînent la partie immergée (en fonction des habitudes/conditionnements). Il est donc important de pouvoir clarifier plusieurs choses : quel est le sens que je souhaite donner à la vie ? Quelle direction serait juste ? Comment cheminer dans cette direction malgré les conditionnements actifs ? Comment ne plus être entraîné par les habitudes ?

Au cours de ce WE, des enseignements et des pratiques seront proposées pour éclaircir la thématique, incluant la relaxation profonde, le yoga nidra, et la danse (improvisation, expression, et techniques permettant de sortir des sentiers battus). L'idée est également de donner des outils théoriques et pratiques permettant de mieux s'orienter, et de se mettre éventuellement en chemin.

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 / 15h30-19h00 / 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.

Association SATCHITANANDA (loi 1901)

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

www.satchitananda.fr