

La zen attitude? Facile à dire! Initiation au yoga

Nous rêvons tous au bonheur. Joie et souffrance sont enracinées en nous. La souffrance s'impose et la joie se découvre, se dévoile, irradie, puis se partage... Dans un monde angoissé et angoissant, comment se relier à notre sérénité intérieure ? Comment passer du rêve à la réalité ?

Les tourments de l'esprit déclenchent des tensions dans le corps, des douleurs, des maux. Par l'installation de la respiration ample et profonde dans les postures et la méditation, il est possible d'apaiser le mental et de ce fait, de se relier à notre sérénité intérieure, notre joie, souvent occultée par les soucis, les tracas, le stress, les problèmes de la vie quotidienne.

C'est le chemin que je vous propose d'expérimenter aujourd'hui : nous allons vivre la respiration yogique, une relaxation, deux séances de postures, des moments de méditation et de pleine conscience à l'instant présent, de la méditation marchée,... toute une série de pratiques qui vous permettront de repartir avec des techniques concrètes pour retrouver votre calme intérieur au quotidien.

Il est demandé aux participants de venir avec des vêtements amples et confortables, style training...

