



ATELIER DU SAMEDI À VISMAYA

9H30 - 12H00

La pratique du yoga cachemirien explore l'écoute des sensations et du souffle associé à un travail postural structurel. Elle est basée sur le senti et l'exploration tactile, le corps est perçu à travers ses points d'appui et ses lignes de fuite, favorisant la circulation de l'énergie. S'effectuant de manière méditative, dans la vacuité corporelle, cette approche éveille la sensibilité du corps, favorisant un espace de tranquillité intérieure.

Ouvert à toutes et à tous, ces ateliers privilégient l'écoute de ses résistances psychocorporelles et l'exploration dans l'instant plutôt que toute idée de but à atteindre.

Nombre de place limitées

Inscription préalable par email et validée après paiement

Email : vanessa@vismaya.ch

Iban : CH3909000000171648510 au nom de Vanessa Langer / 1073 Savigny

Prix : 50CHF par personne

En cas d'annulation, pour quel que motif que ce soit, l'atelier ne peut pas être rattrapé et n'est pas remboursé.