

ATELIERS DU SAMEDI

De 09H00 à 11H30 à l'Espace Vismaya

DATES le 28 septembre et/ou le 19 octobre 2019

TARIF 50Frs. par atelier

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 psycho-corporelles et l'exploration dans l'instant plutôt que toute idée de but à atteindre.

INSCRIPTION vanessa@vismaya.ch

Validation de l'inscription au paiement. Les inscriptions sont fermes.
En cas d'annulation, les cours ne peuvent pas être rattrapés et ne sont pas remboursés.