

STAGE DE NOËL 2024

YOGA, CHI, TAI JI QUAN

A Huppaye, du vendredi 27 au dimanche 29 décembre

LE YOGA

Se glisser dans les postures et ressentir jusqu'où aller, ne pas lutter, accepter ce qui est. Savoir apprécier ce que le corps exprime, l'écouter. Voir ce qui se fait grâce à la respiration, sans l'intervention du mental qui voudrait pourtant diriger, contrôler et exiger toujours plus. L'intelligence du corps, les sensations nous guident. Habiter son corps totalement. Sentir son corps de l'intérieur pour rester ancré dans le présent et ne plus se laisser envahir par les pensées, les émotions, les peurs et les désirs.



PRIX

Prix du stage : 220 € tvac – (5% si inscription avant le 29 novembre).

Pour la pension du vendredi au dimanche : 175 € (single) ; 155€ (double)

Inscriptions et renseignements complémentaires

Marie Kirkpatrick, rue de la Spinette,8 – 1367 Huppaye

0485 91 76 60 – mariekirkpatrick00@gmail.com – <http://www.marie-ki.be>

BE 74 2100 6187 1807