

STAGE DE NOËL

YOGA, CHI, TAI JI QUAN

A Huppaye, du lundi 2 au mercredi 4 janvier 2023

LE YOGA

Laisser la conscience habiter chaque partie du corps. 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 : 210 euros – (5% si inscription avant le 6 décembre.

Pour l'hébergement en pension complète : du lundi 10h au mercredi 16h :
165 € (single) ; 155€ (double) ; 135€ (triple)

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