

STAGE DE PÂQUES YOGA, CHI & TAI JI QUAN

A Lescheret, du lundi 15 avril au jeudi 18 avril 2019

avec **MARIE KIRKPATRICK**

LE YOGA

Laisser la pleine 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.

LE TAI JI QUAN

Cet art de combat stylisé dont les mouvements sont exécutés avec une extrême lenteur, remonte aux origines de la culture chinoise.

Les bienfaits qu'apporte sa pratique sont multiples et tiennent au fait qu'elle améliore et intensifie la circulation de l'énergie dans le corps.

Ils sont d'ordre physique (souplesse, coordination, équilibre, souffle), mais aussi d'ordre psychique : les réactions de stress s'émoussent, le système nerveux s'apaise, les perceptions s'affinent et la relation de l'individu avec son environnement est modifiée en profondeur.

C'est donc à la fois une technique de santé et un art de vivre. Et c'est aussi, quelquefois, une Voie.

MARIE KIRKPATRICK

Professeur de *yoga*, Marie Kirkpatrick a été formée par André Van Lysbeth en 1984, et est diplômée du *Lakulish Institute of Yoga in India*.

Professeur de *tai ji quan* depuis 1990, formée par Vlady Stévanovitch, elle est également praticienne de *shiatsu*, formée par Y. Kawada-Iokai.

LE LIEU DU STAGE

Titanne et Jean-Louis nous accueillent au Coqardi, leur restaurant chantant dans la grange d'une ancienne ferme . www.lecoqardigrill.be

Vous serez logés en chambres de 2 ou dans le charmant dortoir.

PRIX

Pour l'hébergement en pension complète, du lundi (11h) au jeudi (15h) : 65 euros / jour ; 55 en dortoir — Prix du stage : 220 euros -10% si inscription avant le 15 mars.

Inscriptions et renseignements complémentaires

Marie Kirkpatrick, 57, av. Albertyn, B-1200 Bruxelles

02/648 38 09 – kirkpatrickmarie00@gmail.com – <http://www.marie-ki.be>

compte BE74 2100-6187-1807

