

# STAGE DE TOUSSAINT

## YOGA, CHI, TAI JI QUAN

A Huppaye, du samedi 30/10 au lundi 1er novembre 2021

### 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

Pour l'hébergement en pension complète : du samedi 10h au lundi 16h :  
165 € (single) ; 155€ (double) ; 55€ (triple) Prix du stage : 210 euros -10% si inscription avant le 15 octobre.

*Inscriptions et renseignements complémentaires*  
Marie Kirkpatrick, 57, av. Albertyn, B-1200 Bruxelles  
0485 91 76 60 – mariekirkpatrick00@gmail.com – <http://www.marie-ki.be>  
BE 74 2100 6187 1807