

# STAGE DE TOUSSAINT YOGA, CHI, TAI JI QUAN

A Huppaye, du vendredi 1<sup>er</sup> au dimanche 3 novembre 2024

## 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 : 220 euros – (5% si inscription avant le 22 octobre).  
Pour l'hébergement du mercredi 1<sup>er</sup> au dimanche 3 : 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