



L'homme qui plantait des arbres -Frédéric Back

YOGA & PLEINE CONSCIENCE

1er - 4 juillet
St-Julien-le-Petit (87)

En pleine nature, au cœur du Limousin, nous serons accueilli.es en toute simplicité à Contrechamps, au sein d'une ferme en biodynamie. Nous pratiquerons dans une grange rénovée en salle d'activité et spectacle, sur un parquet en bois, sous la belle voûte des poutres. Le pré tout à côté accueillera nos tentes et véhicules pour les nuitées.

Nous entremêlerons gaiement la pratique du Hatha-Yoga (postures & enchaînements), du Raja-Yoga (exercices de souffle & méditation) et de la pleine conscience. Mettre en mouvement, délier, assouplir notre corps avec attention afin de le préparer en douceur au silence, à l'immobilité, à l'assise. Nous alternerons méditation assise, marchée ou allongée, et sous bien d'autres formes encore - en épluchant les légumes, en mangeant, en faisant la vaisselle, en parlant, en écoutant... - . Tout cela en vue d'éveiller en nous une plus grande présence dans l'instant, et par la même, une plus profonde joie dans nos cœurs. Les enchaînements, postures, exercices de souffle et méditations seront transmis de façon graduelle permettant à chacun.e de s'ajuster, d'adapter sa pratique à son corps du moment.

Nous nous entraînerons ensemble à prendre soin de notre jardin intérieur - corps, mental, souffle -, à cultiver la présence et la gratitude, à embrasser nos limites et nos douleurs, bref à jardiner notre vie pour laisser émerger la joie profonde. Le silence occupera une grande place dans ce stage, afin de profiter pleinement de ce temps de ressourcement, de nous aider à revenir avec douceur au cœur de nous-même, et de retrouver apaisement et clarté d'esprit, comme cadeau à offrir à nous-même et au monde.

AUCUNE CONDITION D'ÂGE, DE GENRE, DE SOUPLESSE OU DE NIVEAU N'EST REQUISE !

