

# Explorations du corps conscience

Méditation  
Yoga du  
Cachemire  
Qi Gong

## ATELIERS

Grenoble

36 rue Parmentier

Lundi 18h30

Jeudi 12h30

Theys

Le Replat

Mardi 20h30

## STAGES

Week-ends  
et semaine

Par une écoute sans intention des ressentis corporels, les pensées s'apaisent, les tensions se libèrent, la sensibilité s'affine, révélant alors les aspects plus subtils du corps et de la conscience. Le corps, vécu habituellement dans le cadre étiqué des conditionnements du mental, peut alors s'épanouir et être reconnu comme corps d'énergie, corps de vibration, corps d'espace.

Cette exploration prend la forme de méditations assises, de postures de yoga du Cachemire simples et accessibles, de travail énergétique par le Qi Gong, de respirations, et d'une danse lente et spontanée portée par l'écoute des mouvements internes.

Ces pratiques vont mettre en lumière les fonctionnements profonds qui empêchent de vivre la tranquillité de l'instant : références à la mémoire,

projections vers le futur, résistances, jugements, croyances limitantes, .... Des temps d'échange et de questions/réponses sont l'occasion d'investiguer ces mécanismes de l'ego, et de laisser la conscience se déployer dans ses dimensions les plus subtiles, au-delà de l'illusion d'être une personne séparée.

Il s'agit avant tout d'une rencontre intégrale avec soi-même, par une plongée dans la beauté et l'intensité du réel. La curiosité et l'enthousiasme sont les seuls pré-requis aux pratiques proposées, qui sont comme un jeu sans enjeu : rien à réussir, rien à rater, tout à explorer !

avec **Thierry Thouvenot**  
[www.thierrythouvenot.com](http://www.thierrythouvenot.com)

06 7777 1846