

LA DETENTE

Relâchement du corps
Apaisement du mental
Fluidité des émotions

**1-2 DECEMBRE
A THEYS (38)**

Week-end

Méditation, Qi Gong
et Yoga du Cachemire

La détente est le préalable et l'aboutissement de toute démarche d'exploration intérieure. Dans un premier temps, quand l'attention se porte sur les ressentis corporels et sur le fonctionnement du mental, le premier constat qui s'impose est la présence de tensions physiques, mentales, émotionnelles. C'est un premier pas, inconfortable mais bénéfique : car la détente, c'est déjà voir clairement les tensions !

Par des pratiques de méditation, de Qi Gong et de yoga du Cachemire, nous irons à la rencontre de ces tensions, pour les reconnaître intimement et découvrir un espace



sous-jacent de détente qui est toujours là quelque soient les états physiques, émotionnels ou mentaux, tout comme l'océan est toujours là en profondeur, que ce soit la tempête ou le calme plat à la surface.

Stage accessible à tou.te.s, sans pré-requis autre que le goût de l'exploration de soi.

Week-end non-résidentiel : 140 €

Avec Thierry Thouvenot
www.thierrythouvenot.com

06 77 77 18 46