

PAVILLON de OUISTREHAM

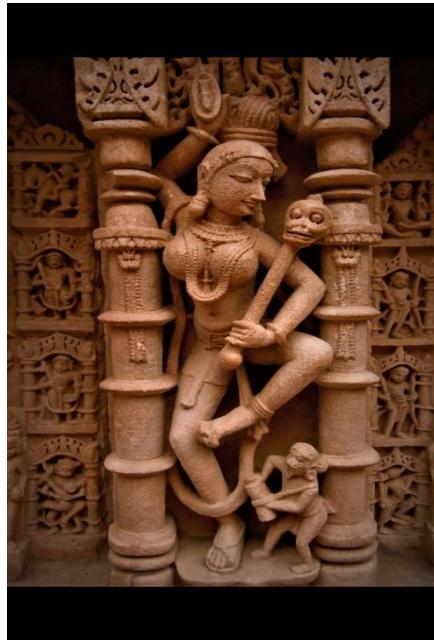
Yoga Tantrique du Shivaïsme Cachemirien

Pèlerinage intérieur

Samedi 22 Novembre

9h-13h(puis collation partagée)

Exploration corporelle et dialogues



Le Yoga du Cachemire porte un regard particulièrement doux sur le corps. Celui-ci sera notre objet de contemplation lors de cette matinée et nous offrira peu à peu la connaissance intime de la joie d'être. Le travail suggéré à travers l'exploration des asanas (postures traditionnelles) est un prétexte pour pressentir la **tranquillité sans cause**. Il ne sera pas nécessaire de pousser le corps au-delà de sa physiologie mais d'observer ce qui se passe lorsqu'il est invité à changer ses habitudes quotidiennes. Des outils sensoriels multiples (sons, odeurs, toucher...) seront utilisés comme des clefs afin de permettre au corps physique de laisser émerger **une profonde détente**. Depuis cette disponibilité, un **corps subtil** se déploie, se goûte en tant qu'espace d'immensité. Un abandon de tout désir (source de tensions psychiques et physiques) fait sens tactilement. Peu à peu, l'intensité du moment brûle les vouloirs et laisse place à une pulsation cosmique, **vibration du Cœur** en offrande au souffle de l'univers. 30 euros Inscriptions au 0688085900 Venir avec un tapis+plaid site à consulter : oser-se-rencontrer.fr