YOGA TRADITION VIVANTE

MOUVEMENT
RESPIRATION
MÉDITATION

STAGE
DU VENDREDI 16JUIN 14H00
AU DIMANCHE
18 JUIN 2023 15H00

AVEC
CATHERINE ATZENHOFFER
& GAELLE BOISBRUN

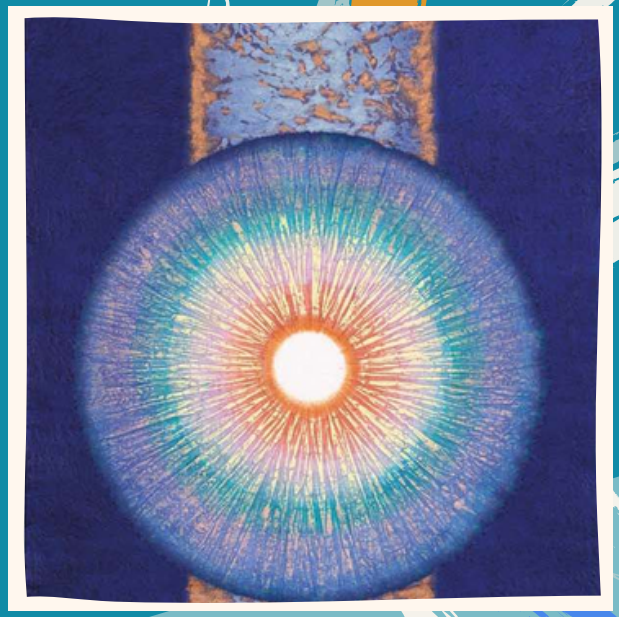
LA FERME
DU RAVIN BLEU
Maison d'hôte associative

7 RUE TURGOT
77520 MONTIGNY-LENCOUP.

Comment les sagesses millénaires peuvent résonner en nous auojurd'hui et nous accompagner dans notre chemin de vie en cohérence avec l'Univers. C'est une invitation à approfondir les outils spécifiques à la tradition indienne, méditation et mudras, et à expérimenter en quoi cela nous amène à davantage d'unité et d'harmonie

« Au-delà du connu, la Vie est pleine de sens. Chaque souffle dévoile des mystères. Chaque instant déploie des secrets. »

VIMALA THAKAR



« la respiration est le berceau du rythme »

RAINER MARIA RILKE