



Méditation Qi Gong Yoga du Cachemire

A la rencontre du vivant en soi

ATELIER EN LIGNE

**Mercredis
de 8h à 9h**

En direct puis
en replay

**Séance
d'essai offerte**

Inscriptions :
06 7777 1846

Dans cet atelier, nous venons explorer comment la vie se manifeste en nous, par l'écoute de nos sensations corporelles, nos perceptions, nos émotions, nos pensées, notre psyché, notre âme. Il s'agit d'une rencontre intégrale avec nous-même, par une plongée dans la beauté du réel et l'intensité du vivant.

Ces explorations prennent la forme de méditations assises ou en mouvement, de postures de yoga du Cachemire simples et accessibles, de travail énergétique (Qi Gong), et d'investigations sur le fonctionnement de notre esprit.

Ces pratiques vont mettre en lumière les fonctionnements profonds qui nous empêchent de vivre la tranquillité de l'instant :

références à la mémoire, projections vers le futur, mécanismes de défense de l'ego, croyances limitantes, ... Elles amènent à nous déployer dans nos dimensions les plus subtiles, et à retrouver notre vraie nature, libre, joyeuse, unifiée, pleinement vivante.

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
auteur de « S'unir au
vivant » (Flammarion)

www.sunirauvivant.com
contact@sunirauvivant.com