



Prendre le temps de RALENTIR ,
prendre un temps pour vous,
vous ressourcer hors du quotidien,
faire une pause , relâcher le stress,
retrouver le goût du Soi.

Une retraite de 3 jours (ou 2) où seront alliés
les techniques du Yoga Kundalini
et la lenteur bienfaisante et réparatrice
de la Danse du Sensible, une forme de
méditation en mouvement, une danse de l'être,
développant la présence corporelle,
une gestuelle consciente, une qualité
d'éprouvé profond et sensible.

Prendre le temps d'être, le temps de la lenteur,
le temps du corps, le temps d'accorder
le corps et l'esprit. Recueillir la présence,
accueillir le vivant en soi, danser votre état d'être.
Relâcher les tensions, se relier à son intériorité,
à sa profondeur, éveiller sa conscience,
explorer ses espaces intérieurs, ...

Dans un lieu privilégié, propice au calme et à la
méditation, au cœur d'un écrin de nature verdoyante,
17 hectares de forêts et prairies dans l'Yonne,
au nord de la Bourgogne.

Le Yoga Kundalini

Le Yoga Kundalini est issu d'une tradition ancestrale,
il vise à dynamiser et harmoniser la circulation
de notre énergie vitale pour nous régénérer
mentalement, physiquement et émotionnellement.
Il agit sur tous les aspects de l'être, pour développer
la conscience, l'intuition, plus de présence,
d'ouverture à soi-même et aux autres.

*« La puissance du Kundalini Yoga repose
dans l'expérience qu'il procure »*

Pranayamas (respirations), postures en
mouvement, Relaxation ,
Méditations silencieuses ou avec Mantras,
cercle de guérison énergétique,



Méditation en Mouvement, Présence & Lenteur / Danse du Sensible (Claire Laronde)

Une forme de méditation par le corps, s'appuyant
sur la réalisation de mouvements exécutés dans
une lenteur relâchée et une qualité d'attention qui
permettent le développement de la perception
du mouvement intérieur
et favorise la pleine présence.

Pratique sur chaise, au sol, debout,
mouvements codifiés et libres.

Une proposition de voyage dansé au cœur de soi,
favoriser la présence, la bienveillance...

*« J'ai ressenti une sérénité particulière
ouverte au seul instant présent. »*

*« La reconnection à mon moi profond donne l'impression d'avoir
voyagé très loin, dans le temps et dans l'espace. »*



Formulaire d'inscription

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Tél. _____

Email _____

Je m'inscris au stage Yoga & Ressourcement :

=> 3 jours du vendredi 30 août au dimanche 1er
sept. (arrivée le jeudi soir)

=> 2 jours du samedi 31 août au dimanche 1er sept.
(arrivée le vendredi soir à partir de 19h)

L'inscription sera prise en compte à la réception des
arrhes. Solde à régler au plus tard une semaine
avant le début du stage.

En cas d'annulation à moins de 30 jours, les
arrhes seront retenues.

Je joins 80€ d'arrhes à l'ordre de Florence Hotelet
==> à renvoyer à :
Florence Hotelet
6 rue du Chevalier de la Barre
92130 Issy-les-Moulineaux

Date et signature :