



voie de l'écoute

Cours de yoga

Explorer le yoga tantrique cachemirien sous différentes facettes

Animé par Jean-Philippe Faure et Muriel Hemelsoet

17, rue Hanzée
1495 Tilly – Belgique
T +32 [0] 71 81 08 06

jpfaure@bluewin.ch
www.voie-de-l-ecoute.com



Dates	Le samedi 11 septembre et le samedi 9 octobre 2010 de 9 h à 12 h
Lieu	A Tilly (commune de Villers-la-Ville), 17 rue Hanzée
Prix	€ 25.– par matinée ou € 45.– pour les deux.
Renseignements & inscriptions	Téléphone +32 (0)71 81 08 06 Courriels jpfaure@bluewin.ch ou muhemselsoet@hotmail.com

Nous vous proposons de consacrer deux samedis matins pour mieux découvrir ce puissant outil de connaissance de soi qu'est le yoga tantrique du Cachemire, basé sur un accueil inconditionnel de nos sensations.

Lors de la première matinée, nous explorerons la transposition de ce yoga dans le quotidien. Comment pratiquer devant son ordinateur, en faisant la cuisine, en marchant, etc. Nous ferons des essais les plus divers, afin que cette démarche prenne en compte la réalité de notre vie.

Le deuxième samedi sera axé sur la découverte de différentes respirations, physiologiques ou plus subtiles. A nouveau, nous verrons comment les inclure au quotidien : dans les transports, les files d'attente, en promenade, etc.

Durant ces deux matinées, nous alternerons des exercices très variés, avec des échanges verbaux et des apports plus théoriques.

La pratique de ce yoga ne demande aucune compétence physique particulière, seulement une disponibilité à l'écoute de soi.

Les animateurs Jean-Philippe Faure et Muriel Hemelsoet, pratiquent et enseignent le yoga selon l'enseignement d'Eric Baret. Ils cherchent à incarner dans leur vie cette écoute globale du tantrisme cachemirien.