

THEME : ALLEGER la SOUFFRANCE par la PRESENCE

« Qui souffre quand je souffre » ?

« Est-ce que la joie intérieure dépend des circonstances de la vie ? »

Des questions fondamentales que l'Inde ancienne s'est posée et auxquelles elle a tenté de répondre. L'éclairage venant du yoga et de la sagesse ancienne de l'Inde a mis en lumière le mécanisme qui crée la souffrance. En partant du constat que la souffrance est partout, ces voies spirituelles ont cherché les chemins pour se libérer de la souffrance afin de retrouver la joie naturelle.

Dans cette période troublée et troublante de la Covid, l'atmosphère ambiante de peur, d'anxiété, de méfiance crée encore plus de stress et mal-être.

Et si nous nous donnions les moyens pour revenir à l'état d'équilibre, de joie et d'épanouissement ? Une personne qui va mieux elle-même, crée autour d'elle un climat plus serein, rassurant et aimant.

Ce stage est une invitation à prendre conscience de nos forces intérieures pour le meilleur en ne laissant pas les difficultés prendre toute la place. Nous verrons qu'il est possible de moins souffrir et que cela nous appartient. Les diverses pratiques s'articuleront autour de cette recherche afin de mettre en évidence nos mécanismes mentaux qui nous éloignent de la légèreté, de la paix et de la liberté intérieure. Des "outils" concrets permettant d'alléger la souffrance seront abordés.

Dates : les samedi 5 et dimanche 6 décembre 2020

Horaires : Samedi de 14h00 précises à 18h00 (accueil à partir de 13h30)
Dimanche de 9h00 précises à 16h30 (accueil à partir de 8h30)

Lieu : Centre Vie en Yoga, 30C, allée Henri Frénay, Quartier Caserne de Bonne, 38000 **GRENOBLE**

Accès : Bus : ligne 13 arrêt Marceau, ligne 16 arrêt Caserne de Bonne. Tram C arrêts : Foch-Ferrié, Gustave Rivet. Voiture : parking payant 350 pl.

Tarifs : 125 € TTC le week-end



Attention : Aucun remboursement n'est effectué sauf en cas de force majeure. L'inscription n'est ferme qu'après le règlement.

Repas : SAMEDI : Durant la pose, nous partagerons une collation que vous apporterez: boisson chaude, gâteau...
DIMANCHE : Pique-nique collectif à partager pris sur place. Apportez 1 plat salé, sucré, à boire....

Matériel : Vêtements amples, de quoi prendre des notes, banc, coussins...

Contact pour plus d'informations : ☎ 04 76 71 63 07 - 06 18 10 81 34
Site : <http://www.vie-en-yoga.com>

Les personnes souhaitant s'inscrire au stage par correspondance peuvent nous adresser le coupon ci-dessous (n'imprimer que la page suivante, seule).

✂-----

Stage : Alléger la souffrance par la présence des 5 et 6 décembre 2020

NOM et prénom : **Tél. :**

Adresse :

Mail :

Je joins un chèque bancaire de : **à l'ordre** de **Centre Vie en Yoga**, à transmettre à :

Ora JOSEF-HAY, 36, chemin de la Taillat 38240 MEYLAN