

**Stage Anglet
20-21 juin**

L'écoute de soi dans la pratique et dans la relation

André Mesquida, formateur d'enseignants de yoga

« La véritable posture n'est pas corporelle, il s'agit d'une posture d'écoute, considérée comme un accueil inconditionnel de toutes les perceptions/sensations telles qu'elles sont.

« L'initiation à l'écoute de la vibration du corps et du souffle peut être vu comme un préalable à l'écoute de l'activité mentale » .

« Le corps y est perçu directement dans sa nature vibratoire subtile ».

« lorsque la sensation est écoutée en tant que telle et non récupérée par le mental conceptuel, un espace de dissolution est aussitôt créé.

Toutes ces citations évoquent l'ouverture à l'écoute de soi dans les dimensions corporelle, énergétique et mentale. Comment se mettre à l'écoute de tous nos mouvements intérieurs dans notre confrontation avec le monde, comment faire pour que cette écoute soit la plus libre possible de nos jugements, comparaisons, projections, peurs.....Par des pratiques orientées vers l'écoute des sensations corporelles, des ateliers d'écoute relationnelles, des moments de partage et des références aux textes, nous explorerons cette dimension essentielle de notre démarche de yoga.

Jean-marie Delautier, professeur de yoga , praticien en ostéopathie.

On écoute avec ses oreilles, avec ses mains, avec ses yeux, avec ce que l'on est. On entend dans l'espace du coeur.

Peut-on parcourir cette tension subtile entre l'« l'écoute » et « l'entendre », entre l'effort et la grâce, entre « l'abhyasa » et le « vairagya » évoqués par Patanjali? N'est-ce pas ce qu'essaye le yogi, voyageur immobile au coeur de la vibration?

Lieu du stage :

6bis, Avenue des terrasses
Anglet

Tarif :

80,00 Euros (règlement sur place).

Horaires :

Samedi : 10h-18h

Dimanche : 09h-17h

Inscriptions : amesquida437@gmail.com 06 07 67 76 26