



ESPACE YOGA SANTÉ

ANCIENNE ABBAYE DE SOLEILMONT

1ÈRE ÉDITION « RENCONTRE YOGA ET BIEN-ÊTRE À SOLEILMONT »

Atelier : Néo tantra-Yoga Trantrique

Instructeur : Uma

Heure : 9h à 10h15 & 13h à 14h15

Les pratiques tantriques permettent une (re-découverte de soi, de sa place dans l'univers, de l'autre dans la relation. Il propose diverses techniques: exercices respiratoires, méditations statiques et dynamiques, exercices de paroles et toucher, d'expression de soi.

Le Tantrisme est à l'origine une voie spirituelle accessible à tous et non réservée à quelques initiés. Nombreuses de ses pratiques sont semblables aux pratiques yogiques. Sa particularité souvent déformée est qu'il inclut toutes nos parts y compris sexuelles et sensuelles. Pas de nudité ou sexualité lors des ateliers.

Une phrase à méditer: «Celui/ celle que je suis, pas celui/celle que je devrais être».