



STAGE DE YOGA IYENGAR A DEOLEN LE 3/4 OCTOBRE 2015



L' ENSEIGNANTE

CRISTINA DE LORENZO

Cristina De Lorenzo pratique le yoga depuis une vingtaine d'années.

Elle a suivi sa formation initiale au Centre de Yoga Iyengar de Paris.

Sa pratique est depuis orientée philosophiquement vers le Shivaïsme non-dualiste du Cachemire qu'elle a rencontrée par l'intermédiaire de Christian Pisano. Les postures de yoga sont un prétexte pour retrouver et se reconnecter à notre nature profonde, non-conditionnée.



LA FLUIDITE



CRISTINA DE LORENZO

«Le temps de ce stage, nous nous laisserons guider par l'élément EAU dont le corps est constitué à 70%. Nous explorerons ses qualités et écouterons sa résonance. La pratique posturale sera équilibrée avec des pratiques simples de pranayama, méditation, mantra et mudra sadhana.

Au niveau postural, ce stage s'adresse à des pratiquants qui ont déjà une approche formelle des postures. Pour suivre les courants naturels, on s'abandonne guidés par la gestuelle de l'expansion. Cette pratique permet de se débarrasser de la lourdeur et de l'inertie.

A chaque séance on laissera toutes les vagues retourner à l'océan. Nous retrouverons un espace intérieur en tant que reflet de l'univers tout entier, perpétuellement renouvelé. »

LE STAGE

VOTRE INSCRIPTION:

Horaires:

Samedi 10H00-12H30 / 15H00-17H30

Dimanche 10H00-12H30 / 15H00-17H30

Tarifs:

1 JOUR: 70€

WEEKEND: 130€

Réservation, arrhes: 60€

La salle de pratique:

Le stage a lieu dans le Finistère, à Locmaria Plouzané. **Déolen** est un site magnifique en pleine campagne Bretonne, la salle de pratique est vue mer. Elle est équipée pour la pratique du Yoga Iyengar (cordes, traversins...). Pas besoin de voyager avec le pack



Renseignements, réservation:

Charlotte: 06 62 27 33 32

charlottelechevallier@yahoo.fr

<http://www.charlotte-yoga-bretagne.com/>