

Cheminer à deux

Stage de Yoga et d'Audace Créative

Le 6, 7, 8 mai 2023



La saveur d'être ensemble

Un espace pour prendre soin de la relation que j'entretiens avec moi-même et avec l'autre

- Retrouver la synergie dans le couple
- Faire évoluer le schéma traditionnel Homme - Femme
- Ouvrir la vision à toutes les possibilités d'être en couple
- Équilibrer nos polarités
- Cultiver l'amour propre et l'amour de l'autre
- Retrouver la saveur d'être ensemble
- Projeter nos désirs profonds et rêver

L'art du couple

A qui cela s'adresse :

Aux couples, aux célibataires et à toute personne désireuse d'explorer sa capacité et envie de cheminer à deux.



L'art d'aimer et d'être aimé

Nos outils: Nous utiliserons divers pratiques comme le kundalini yoga, la méditation silencieuse ou chanté, la médiation artistique par la gestalt thérapie, le yoga du son (Gong bols et autres instruments intuitifs) différentes explorations corporelles, danses et rituels dans la nature



Thématiques

État de lieu, nettoyage : Se débarrasser de ce qui nous empêche d'être et d'exister pleinement, observer nos croyances limitantes, nos résistances et nos peurs.

Équilibre, engagement, responsabilité : Accepter notre instabilité, savoir tomber et se relever, travailler avec nos polarités, aller dans la recherche commune de comment grandir ensemble, de comment cultiver la confiance et avancer à deux. S'engager avec soi, avec l'autre.

Communiquer clairement et se projeter : Pouvoir rêver à deux, imaginer, se servir de l'énergie créatrice pour transformer et s'engager vers la nouveauté, s'autoriser des espaces de jeu pour oser et aller au-delà du connu. Se laisser surprendre par ce qui émerge avec l'autre et de l'autre.

Énergie sexuelle , énergie créatrice: Reconnaître et équilibrer son énergie sexuelle grâce au travail du deuxième chakra et de la rencontre de nos deux polarités (féminin et masculin), développer la conscience et l'écoute de soi avant tout pour affiner notre perception des ressentis et nous ouvrir à l'autre. Développer l'intuition et observer nos fonctionnements conservateurs pour modifier et/ou transformer la relation sexuelle en relation sacré, et l'énergie sexuelle en énergie créatrice.

Où? à la yourte de Semilla à Languédias

Horaires:

Jeudi 18: De 9h à 18h
Vendredi 19 : De 9h à 18h
Samedi 20 : De 9h à 17h

Diverses propositions s'offrent à vous pour dormir, si vous voulez rester en gîte tout près de la yourte. Merci de préciser si vous avez besoin d'aide pour trouver un lieu.



Tarifs

200 € par personne pour les trois jours

Chaque personne amènera son repas pour les midis que nous pourrons partager si le groupe le souhaite.

Avec qui?



Diana Jaramillo:

Professeure de Kundalini Yoga, de Shakti dance, art thérapeute/ Gestalt praticienne

Frédéric Gest:

Professeur de Kundalini Yoga, praticien de Yoga du son, Médecin Gong Player.

Nous partageons notre vie depuis 21 ans et animons ensemble une association de Kundalini Yoga à Dinan dans les Côtes d'Armor, association Semilla: Art et Yoga. Nous sommes parents de deux enfants et apprenons chaque jour à cohabiter et à grandir ensemble.

Infos/ inscriptions:

Diana: 0786411792

Fred: 0682624779

Fiche d'inscription à remplir et arrhes à déposer lors de votre inscription.

www.yoga-semilla.fr

art.yoga.semilla@gmail.com