

19 - 20 Novembre

CHEMINS DE RENCONTRE: YOGA & TOUCHER BIODYNAMIQUE

L'essence de cette rencontre est d'établir une danse, un dialogue entre deux présences: **conscience de soi et conscience de l'autre**. La pratique posturale et respiratoire du yoga nous amène à nous ancrer au cœur de notre être. En stabilisant notre mental nous élargissons l'ouverture à l'autre autant que l'écoute de soi. La technique de toucher comme le toucher Biodynamique insiste autant sur notre établissement dans une présence à nous-même (une forme de méditation) que dans la perception de l'autre et l'accompagnement de sa transformation.

La pratique du yoga va créer le terrain dans lequel nous allons plus naturellement pouvoir être présent et accueillir l'autre sans interférence. Le toucher sera alors plus aisé et deviendra écoute et soutien.

Le centrage sur notre ligne médiane et l'enracinement dans la présence seront au cœur de nos expérimentations. Le weekend sera aussi une occasion privilégiée de ralentir, de se poser, de ressourcer notre mental et de rééquilibrer notre corps.

Valérie et Marga nous guideront avec leurs outils respectifs pour faire se rencontrer ces deux pratiques.



Depuis 1990, Marga Berr pratique et enseigne le Crâniosacré puis la Biodynamique CrânioSacrée. Elle a travaillé avec Bhadrana Tschumi (ICSB), puis le Dr John Upledger, ainsi qu'avec de multiples enseignants de par le

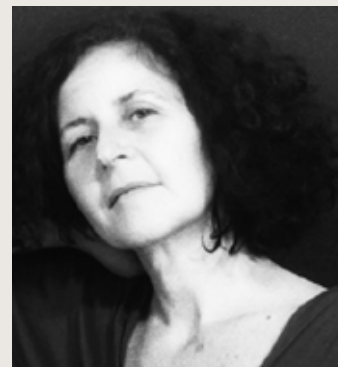
monde. Elle est diplômée BCST® et ABD®.

Parallèlement depuis 40 ans son parcours personnel l'a menée à pratiquer la méditation, et à développer des outils de transmission intégrant faire et non-faire. Plus d'informations sur: <http://www.craniosacre-biodyn.fr>

Valérie Katz pratique et enseigne le yoga depuis une vingtaine d'années. Dans un premier temps elle a rencontré le Oki Yoga, d'après les enseignements de Masahiro Oki. Puis, elle a suivi une formation en shiatsu. Cette expérience

lui a permis d'approfondir et de découvrir à travers un travail corporel et énergétique les capacités d'autoguérison.

Dès 2002 elle pratique et enseigne le Yoga IYENGAR et depuis 2012 elle est enseignante certifiée par le RIMYI.



A qui s'adressent ces rencontres? Elles s'adressent à toute personne intéressée de découvrir et/ou d'approfondir une pratique de yoga et/ou une pratique de toucher.

Repas du midi tiré du sac

Tenue confortable et chaussons d'intérieur

La Maison
Pont Vieux

Lieu:
La Maison du Pont Vieux
174, av. des 2 ponts
34190 Cazilhac

Horaires:
Samedi de 10h à 18h et
Dimanche de 9h30 à 16h

Tarif: 150€

Contact:
Marga Berr:
marga.berr@orange.fr
Valérie Katz: 04 67 64 33 79
vallikatz@gmail.com

Possibilité d'hébergement, contacter Valérie.

BULLETIN D'INSCRIPTION

CHEMINS DE RENCONTRE
YOGA & TOUCHER BIODYNAMIQUE
19 & 20 novembre 2016

Nom

Prénom

Age

Adresse complète

.....

Tél Email

Pratiquez-vous déjà le yoga?

Avez-vous une formation en toucher, si oui laquelle?

Veuillez envoyer ce bulletin avec un chèque d'arrhes de 50€ à l'ordre de l'association Ardha Chandra: 174, avenue des deux ponts - 34190 Cazilhac. En cas de désistement dans les 15 jours précédant le stage, le chèque d'acompte restera acquis au compte des intervenantes.

Je souhaite une facture: Oui Non

Je participe à ce stage sous mon entière et pleine responsabilité.

Date

Signature

.....

Possibilité d'hébergement: www.lamaisondupontvieux.com
Contacter Valérie pour tarif spécial stage (04 67 64 33 79)