

— Yoga —

Séances, WE, séjours



à Pluneret (56), près d'Auray
dans le Golfe du Morbihan (Bretagne Sud)

« Comment faut-il procéder pour éliminer les anciens schémas ?

Dès que vous prenez conscience d'un ancien schéma, vous vous situez spontanément en dehors de lui : il se produit un arrêt. Au début, vous vous en rendez compte après coup, puis la prise de conscience va se déplacer, vous le verrez immédiatement, c'est-à-dire au moment où la résurgence apparaît, jusqu'à l'élimination complète »

Jean Klein, *La joie sans objet*, p. 52

Dans l'ambiance paisible de la
Villa Tranquillité
et de son jardin. Un cadre propice à la
détente et au ressourcement.
Pour commencer ou poursuivre une
recherche personnelle et
une exploration à travers le corps.

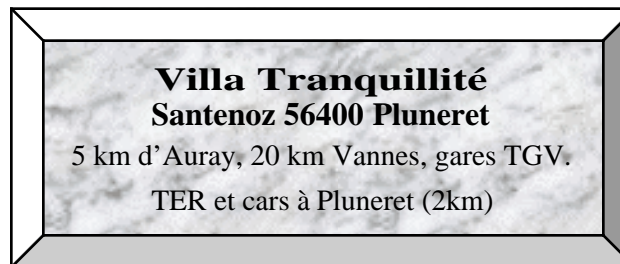
« Yoga » signifie « être relié ». Relié avec soi, avec les autres et le monde qui nous entoure. Cette approche corporelle, inspirée de l'enseignement de Jean Klein, a pour objet de nous amener à sortir de schémas de séparation et de dualité, à être un avec ce qui est. Par l'éveil de la sensibilité, nous sommes naturellement amenés à développer une perception directe de nos blocages, de nos limitations. Tout est donné dans l'instant à travers l'écoute et l'observation des manifestations corporelles. "*Méditation en mouvement*" trouvant sa source dans le silence, dans le va et vient de l'inspire et l'expire, elle nous libère des tensions et des charges émotionnelles localisées dans le corps, colportées par la pensée. Elle amène à un lâcher-prise et conduit naturellement à développer plus librement ses potentialités et à adopter une attitude juste dans la vie de tous les jours.

- Séance en groupe : 12 € ; séance individuelle : 24 €
- Forfait semaine (6 cours, le matin à 10h30) :
Groupe : 65 € ; individuel : 130 €
- La journée (sur inscription) : deux séances, discussions et déjeuner végétarien préparé en commun.
Groupe : 30 €, individuel : 54€

Renseignements et inscription : Agnès Duraffour

Tel : 02.97.50.73.50 ou 06.76.10.12.49

e-mail : agnesduraffour@wanadoo.fr



Diplômée des Sciences de l'Éducation (DEA et DESS,) Agnès Duraffour s'est investie dans de nombreuses activités ayant pour objet de créer des ouvertures en éducation. Cette approche corporelle découle d'une observation de ses effets thérapeutiques.