

# STAGE DE PRINTEMPS YOGA, CHI, TAI JI QUAN

A Huppaye, du jeudi 1<sup>er</sup> au dimanche 4 mai 2025

## LE YOGA

Laisser la conscience habiter chaque partie du corps. Se glisser dans les postures et ressentir jusqu'où aller, ne pas lutter, accepter ce qui est. Savoir apprécier ce que le corps exprime, l'écouter. Voir ce qui se fait grâce à la respiration, sans l'intervention du mental qui voudrait pourtant diriger, contrôler et exiger toujours plus. L'intelligence du corps, les sensations nous guident. Habiter son corps totalement. Sentir son corps de l'intérieur pour rester ancré dans le présent et ne plus se laisser envahir par les pensées, les émotions, les peurs et les désirs.



## PRIX

Prix du stage : 280 euros – 5% si inscription avant le 12 avril.

Pour l'hébergement en pension complète : du jeudi 10h au dimanche 16h :

275 € (single) ; 235€ (double)

*Inscriptions et renseignements complémentaires*

Marie Kirkpatrick, rue de la Spinette,8 – 1367 Huppaye

0485 91 76 60 – [mariekirkpatrick00@gmail.com](mailto:mariekirkpatrick00@gmail.com) – <http://www.marie-ki.be>

BE 74 2100 6187 1807