



Méditation & Yin Yoga

OSEZ NE PAS SAVOIR

**DIMANCHE 27 SEPTEMBRE
10H-16H30**

**AVEC CÉCILE ROUBAUD &
INTI VERHEECKE**

Et si, pour une journée, nous déposons le besoin de comprendre, d'anticiper ou de contrôler ? Et si nous nous autorisons simplement à rencontrer l'instant tel qu'il est ?

Au fil de cette journée, la méditation Vipassana et le Yin Yoga se répondront et s'enrichiront mutuellement. La méditation nous invitera à cultiver une présence ouverte, curieuse et bienveillante envers l'expérience directe. Les longues postures du Yin Yoga offriront un espace pour explorer cette même qualité d'attention à travers le corps, dans l'immobilité, l'écoute et le lâcher-prise.

Une journée pour ralentir, accueillir l'incertitude et découvrir la liberté qui peut naître lorsque nous osons ne pas savoir.

Les enseignements seront guidés par Cécile Roubaud et Inti Verheecke. Vous êtes invité(e)s à venir en tenue confortable et un tapis de yoga (ou un paréo si vous n'en possédez pas).

Frais de participation à la salle 20CHF.

Enseignement sur DANA : Selon la tradition, les enseignements s'offrent sur donation.

Inscription: info@vimalakirti.org
Centre Vimalakirti Rue Henri-Frédéric Amiel 10, 1203 Genève

