

# Méditation & Yin Yoga

« SAGESSE ET COMPASSION »



**DIMANCHE 13 AVRIL 10H-16H30**

AVEC CÉCILE ROUBAUD &  
INTI VERHEECKE

Comme un oiseau qui a deux ailes pour voler, il faut deux ailer pour atteindre la liberté : la sagesse et la compassion. Sans compassion la sagesse peut devenir froide et dure, sans sagesse la compassion peut se perdre dans la souffrance.

Lors de cette journée nous approfondirons ce thème à travers la méditation, le partage d'enseignement sur le Dharma ainsi que des pratiques douces de Yin Yoga.

Le Yin Yoga est une pratique de yoga proche de la méditation. Il invite à l'immobilité et à l'ouverture. Les postures sont maintenues plusieurs minutes en relâchement musculaire à l'aide de support.

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](mailto:info@vimalakirti.org)  
Centre Vimalakirti Rue Henri-Frédéric Amiel 10, 1203 Genève

