



Méditation & Yin Yoga

**DIMANCHE 12 OCTOBRE
10H-16H30**

**AVEC CÉCILE ROUBAUD &
INTI VERHEECKE**

Offrez-vous une journée de retraite en ville au Centre Vimalakirti, à Genève. Dans un cadre simple et accueillant, nous vous proposons d'explorer la méditation et le yoga comme des chemins de présence et de clarté.

La journée alterne des temps de méditation assise, des pratiques de mouvements corporels et des séances de Yin Yoga. Ces approches complémentaires permettent d'habiter pleinement le corps et d'ouvrir l'esprit à une conscience plus fine de l'expérience.

Il ne s'agit pas seulement de se détendre, mais de cultiver une attention qui révèle les conditionnements et nous invite à voir les choses telles qu'elles sont. Cette immersion d'une journée offre un espace pour découvrir ou approfondir la pratique.

La participation à l'ensemble de la journée est demandée.

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