

SEMINAIRE DE YOGA VINIYOGA 1 et 2 février 2020



LA FORCE DU MENTAL, LA VIE ET LE YOGA AVEC COLETTE HERSNACK

Et s'il arrivait au mental d'imposer son diktat sur nos vies ?
N'a-t-il pas souvent cette fâcheuse tendance à occuper tout l'espace,
à se mêler de ce qui ne le regarde pas ?
Le yoga nous invite à voir à l'œuvre la force du mental, à déjouer
l'influence qu'il a sur notre vie et à découvrir au profond de nous un
espace de liberté qui échappe à son pouvoir et qui nous rend vivant.
La pratique est un moment privilégié pour exercer un tel regard ; sur le
tapis, explorer ensemble ce qui se joue entre corps, souffle et esprit à la
lumière du YS : c'est ce que je vous propose le temps d'un we....

Colette Hersnack : Colette est profondément imprégnée par
l'enseignement de Peter Hersnack. Elle a pratiqué et étudié pendant plus
de 20 ans auprès de lui comme élève et comme assistante ; à partir de
2009, elle a été sa collaboratrice lors des formations de professeurs de
yoga.

Lieu : Salle BodySpirit, Ring 12, 2502 Bienne

Horaire : Samedi de 9h30 à 18h et dimanche de 9h30 à 16h30

Prix : Enseignement 130.-frs. à payer sur place, repas libres à l'extérieur.
Inscriptions auprès de : dominique.haeni@gmail.com avant le 20 janvier.
Ce séminaire est réservé aux membres de l'association Yoga Viniyoga
Renseignements : 032 941 16 92 et <https://yogaviniyoga.ch>