

Stage Initiation PEINTURE CHINOISE & YOGA
TOULOUSE Samedi 25, Dimanche 26 Octobre 9h30-18h

GESTE & SOUFFLE

Invitation au voyage intérieur



Initiation à la **PEINTURE** chinoise, art spirituel et ancestral intimement lié au Zen, au Yoga et au souffle de la vie « chi ».

Le lâcher prise est invité pour capter la pureté et l'élégance des lignes d'où s'éveille une fleur de lotus, l'envol d'un oiseau, une branche de bambou ou la fluidité d'un poisson...

Trouver le juste équilibre dans sa gestuelle pour habiter son pinceau et mieux vider son esprit, être en résonance avec soi dans l'instant présent...

Nous combinerons cette journée avec des pratiques de **HATHA YOGA** accessibles à tous : pranayama (techniques respiratoires) et méditations.

Pas besoin de savoir dessiner ni d'avoir un niveau de yoga ! Matériel de peinture fournit.



YOGART... 2 Animatrices...

Cecile Cuzzubbo. Artiste peintre 06 23 01 07 78

Isabelle Hauguel. Professeur de Yoga 06 14 96 29 21

www.cecilecuzzubbo.com - www.etraunaturel.canalblog.com