

YOGART

*est né de la fusion de 2 passions ;
L'une la peinture, l'autre le Yoga.
Ce sont aussi les fruits d'une longue Amitié*



Lors d'une séance d'initiation à l'art de la peinture chinoise, Isabelle écoute les conseils de Cécile et entend les mots qu'elle prononce elle-même pendant ses cours de Yoga ! Ce lien devint évident et cette révélation insuffla l'idée enthousiasmante de combiner ces deux pratiques, dans le même atelier...

Geste

& Souffle



L'union des 2 c'est

Etre en état de Yoga !*


** en Sanskrit : l'union corps/esprit*

Ainsi nous partons à la rencontre de cet « état de yoga » dans l'expérience active du geste qui exprime et transcrit la qualité du

souffle, la qualité de présence dans laquelle il sera proposé de s'installer. Réaliser le geste pur et dénué de volonté permet de libérer le mental pour vivre ce qui EST. Apprécier ce qui vient comme c'Est et se réjouir de ses progrès grâce à la répétition et la concentration patiente.

Au fil cet atelier « YogArt » nous alternons l'art de la peinture avec quelques asanas (*postures*), des pratiques de pranayama (*respirations*), et des méditations, pour peindre et voir naître de nos doigts des symboles emblématiques de cet art venu du soleil levant.

Conditions

Aucun pré requis, pas besoin de savoir dessiner, ni d'avoir un niveau de yoga ! 

Matériel de peinture fourni.

Amenez votre pique nique, nous fournirons thé et infusion.

Tarif : 2 jours / 135 €

Samedi 25 - dimanche 26 Octobre 2014

Horaires : 9h30 - 18h et 17h le dimanche

Toulouse. Centre La Mane à BALMA 31 130

Vous pouvez envisager un groupe privé en semaine.

Réservation

Acompte : chèque 40 € à adresser

Isabelle Hauguel, 24 rue des lilas

66 200 ALENYA

www.cecilecuzzubbo.com

06 23 01 07 78 Cécile Cuzzubbo

06 14 96 29 21 Isabelle Hauguel

www.etraunaturel.canalblog.com

