

Au fur et à mesure de la pratique, les corps subtil et physique s'unissent dans le souffle. Alors s'obtient l'état de yoga dans lequel seule l'écoute tactile subsiste. Le corps physique est immobile et perd de sa densité ; le corps subtil est activé et l'énergie circule librement sans intention. Cet état au-delà de toute intention et de tout support est « pure présence ».

La dynamique corporelle devient de plus en plus fluide ; l'asana dévoile son confort et sa durée dans l'immobilité du corps et de l'esprit. L'art du Souffle et le geste postural sont intimement liés ; ils ne peuvent pas être séparés ; c'est comme le corps et l'esprit, les deux faces d'une unique réalité.

C'est ce que nous découvrirons, ensemble, lors de ces ateliers, qui seront aussi un espace de partages, de retours d'expériences et de convivialité.

CALENDRIER DES ATELIERS – Janvier à Juin 2026

(Accueil à partir de 9h – Collations sur place)

Janvier : Dimanche 25, de 9h30 à 12h30

Février : Dimanche 15, de 9h30 à 12h30

Mars (Printemps): Samedi 21, de 9h30 à 17h (avec pause déjeuner sorti du sac)

Avril : Dimanche 19, de 9h30 à 12h30

Mai : Dimanche 31, de 9h30 à 12h30

Juin (Eté) : Samedi 20, de 9h30 à 17h (avec pause déjeuner sorti du sac)

Informations pratiques :

En présentiel (groupe de 6 personnes) : Centre Corps Y Cosmos – 4 rue du Lavoir à Langogne

Tarifs : 45 euros par personne (présentiel)- 40 euros (distanciel) Demi-journée / 80 euros

(présentiel) – 70 euros (distanciel) Journée entière

Réservation : Corinne Vadrot 0680995525 – corpsycosmos@gmail.com
