

# Dimanche 23 Novembre 2025

# Nés pour être Libres



## Salle Yoga des Coqs Rouges

14 impasse Caillabet  
33000 Bordeaux

**De 14h00 à 18h30**

### Tarifs :

Adhérents CR: **40 €**

Non adhérents : **45 €**



La liberté n'est pas quelque chose que l'on peut atteindre dans un futur plus ou moins lointain. Elle est la qualité même de notre Être, de notre Soi authentique, et réside uniquement dans l'expérience du moment présent.

Ce qui nous empêche de réaliser cela, c'est notre refus d'expérimenter chaque instant tel qu'il se présente à nous, avec toute la gamme de sentiments, d'émotions, de contractions et de ressentis qui le composent.

Ce refus maintient notre attention bloquée à la périphérie de notre être : focalisée sur la mise en place et la maintenance des stratégies et moyens de contrôle que nous utilisons pour essayer de tenir à distance, compenser ou réprimer ces expériences auxquelles nous ne voulons pas faire face.

Ce stage vous offrira un contenant sécurisant et bienveillant pour comprendre comment être en relation avec les expériences intérieures difficiles, puis pour accueillir les émotions, les sentiments, et les modes de fonctionnement qui sont jusque là restés dans l'ombre ou incompris.

Dans cet accueil et dans cette absence de résistance, les énergies bloquées par la répression se remettent en mouvement. L'équilibre et l'harmonie se restaurent alors naturellement. Et dans cet espace au delà du contrôle, la liberté et la paix inhérentes à notre nature profonde se révèlent à nous dans toute leur clarté et leur absolue simplicité.

Stage animé par **Patrick Boulan**

Renseignements et inscriptions : **06 81 92 43 60**

**www.turiya.fr**