

Samedi 22 Octobre

QUE SUIS-JE ?

Dans la part théorique de cet atelier, je présenterai un modèle du développement humain qui permet de comprendre comment, à partir de l'Être et de l'innocence originelle, se structurent le caractère, la personnalité et l'égo. Ce modèle permet aussi d'appréhender comment fonctionnent en interrelation les différents plans de notre expérience : les besoins vitaux, les traumatismes et les blessures du développement, le système nerveux et les émotions.

Cette compréhension permet de rendre les processus à l'œuvre en nous plus conscients, et de cultiver une acceptation qui favorise une diminution du niveau de conflit intérieur.

Dans la partie pratique : je vous montrerai comment utiliser les moments difficiles de notre vécu (stress, émotions, jugements négatifs, conflits, contractions...) pour éclairer les différentes parts qui sont à l'œuvre en nous, puis pour ensuite intégrer la totalité du contenu de l'expérience et revenir à l'état d'équilibre et de paix intérieure.

Notre expérience ne peut nous limiter que tant que nous lui résistons. Lorsque l'on comprend comment accueillir les choses qui vivent en nous, nous retrouvons la liberté et la quiétude inhérentes à notre Être.

Salle Yoga des Coqs Rouges

13, Place Sainte
Eulalie
Bordeaux Centre
(Tram B/Victoire)

De 9h00 à 13h00

Tarif :

Adhérents yoga: 30 €
Non adhérents : 35 €



Infos et inscriptions : Patrick BOULAN

turiya.tmy@gmail.com - Tel : 06 81 92 43 60