

STAGE DU DERNIER WEEK-END DE MARS A CREAGIRE

« YOGA DU SOUFFLE » PAR LAMA KUNGA KUNCHOK

Art Corps et Art Cris accueille Lama Kunga le dernier weekend de mars pour un stage consacré au yoga du souffle tibétain. Véronique avait déjà accueilli Lama Kunga en juin dernier dans ces mêmes locaux.

Les samedi 30 et dimanche 31 mars Lama Kunga animera le stage dans la salle de Créagire à Sengouagnet.

Le yoga du souffle appelé « tsaloung » en tibétain est un ensemble de techniques du corps et de l'esprit basées sur la respiration. Ces pratiques, issues des cultures traditionnelles de l'Inde et du Tibet, ont été diffusées par des yogis et affinées au fil des siècles à travers l'expérience méditative des maîtres de différentes traditions spirituelles.

Lorsque les tsaloung sont pratiqués de manière très progressive, le corps gagne en souplesse et en fluidité, le mental s'apaise, l'esprit se détend. Ils sont aussi et surtout une voie rapide vers un plein épanouissement personnel.

Lama Kunga Kunchok a suivi le cursus de formation et pratiques au Tibet, Népal et Inde. Venu pour la première fois en France en 1995, il réside désormais en région parisienne et se déplace régulièrement en province pour accompagner ses étudiants. Il fait de même pour Toulouse où il anime des stages tous les deux mois depuis 2017. Enfin, le stage du mois de juin à Sengouagnet se déroule à la demande du groupe local de pratiquants qui se réunit tous les mois dans la salle de Créagire.

Informations pratiques au 07 69 94 91 68 - de 14h à 20h

Stage tsaloung - samedi 30 et dimanche 31 mars ; Salle de Créagire à Sengouagnet, 31 160

- samedi - 10 h à 13 heures et 15 h à 17 h
- dimanche - 10 h à 13 h

Tarifs : stage complet 50 € ; samedi 35 € ; dimanche 25 € ; cas particuliers, nous contacter

Se munir de vêtements amples pour faciliter les mouvements du buste et des bras ; assise au sol, apporter son cousin ; ou sur chaises mises à disposition par Créagire

Pour les repas de midi, possibilité de convivialité partagée sur place

Pour les nuitées, possibilité de location de chambre au Bois Perché à Aspet, situé à 6 kilomètres du lieu du stage : <http://www.vpt31.net/bois-perche.html> - tél 05 61 94 86 00

Pour plus d'informations sur Lama Kunga Kunchok et la pratique des tsaloung vous pouvez consulter le site : <http://www.tsaloung.com>

