

L'Association Source du Volp (ASDV) organise un

« week end YOGA »

animé par Catherine et Christian TORRELL

les 4 et 5 décembre 2021

Entre Terre et Ciel

Nous sommes tous appelés à grandir entre Terre et Ciel.

Grandir c'est apprendre à mieux voir ce que nous sommes et ce qui nous entoure. C'est élargir notre champ de conscience pour mieux se rencontrer et trouver notre juste place :

Les pieds sur Terre avec la densité des réalités de ce monde et la tête vers le ciel avec les subtilités de l'Invisible. S'élever en restant présent.

Pour arriver à ce juste équilibre les voies empruntées sont propres à chacun et les méthodes utilisées très variées. Ces stages guidés par 2 animateurs de sensibilités différentes vous proposeront de vivre des expériences variées (pratiques de Yoga, causeries, marches dans la nature, Yoga du Son, ateliers, méditations,..), pour vous ressourcer, y voir plus clair, retrouver l'énergie et la joie de vivre qui constituent notre vraie nature.

Thème des causeries : **LES ÉMOTIONS**

En ces temps troublés, notre système émotionnel est mis à rude épreuve. Comment notre cerveau fonctionne-t-il en pareil cas ? Le Yoga peut-il nous aider à traverser la crise et plus généralement les crises que nous rencontrons au cours de notre existence. Comment ?

Le nombre de participants est limité à 15.

Stages ouvert à tous : débutants ou pratiquants confirmés



Christian TORRELL né à Bordeaux en 1946 pratique le yoga depuis l'âge de 30 ans. En 2002 il s'engage plus profondément sur cette voie et suit l'enseignement de 'professeur de Yoga' à l'**Institut Français de Yoga (IFY)** de la tradition KRISHNAMACHARYA - DESIKACHAR dispensé par Paule Mourrut. Il enseigne à Villeneuve Tolosane et à Contrazy (Ariège)

Parallèlement, il a créé une entreprise de hautes technologies qu'il a cédée en 2006 et il s'est passionné pour l'homéopathie, la psychothérapie et la rénovation de bâtiments anciens.



Catherine TORRELL née à Bordeaux en 1968 : "Après un intense parcours artistique, Beaux Arts et chant lyrique, de grandes douleurs dorsales m'ont poussé à m'engager sur le sentier du Yoga. La patience, l'humilité, l'authenticité, m'ont permis d'aller vers les profondeurs, de vraiment me rencontrer, me retrouver, me réUnir, me gai rire. J'ai suivi l'enseignement de 'professeur de Yoga' à l'**École Française de Yoga Midi-Pyrénées (EFYMP)** de la tradition KRISHNAMACHARYA - DESIKACHAR dispensé par Françoise Mazet et plusieurs post-formations avec Michel Alibert de l'**Institut Français de Yoga (IFY)**. Patrick TORRE fondateur de l'**Institut des Arts de la Voix** m'a aussi transmis la subtilité de son enseignement du Yoga du Son. Je partage maintenant ce que j'ai reçu et ne cesse de recevoir ».

Renseignements pratiques au dos

Lieu : En Ariège Chez Christian : lieu dit Marbois 09230 CONTRAZY (1 heure de Toulouse co-voiturage possible)

<http://www.gite-de-marbois.com/>

Horaires : Samedi 9 h, dimanche 17 h

Tarifs : 95 € le week end, Facilités pour les personnes à faibles revenus

Hébergement et location de la salle: 45 €

Les draps, couvertures et petit déjeuner sont fournis.

Les repas seront pris en commun avec ce que chacun aura amené (une cuisine équipée est à disposition pour réchauffer ou faire une préparation rapide).

Pour valider votre inscription, remplir le bulletin d'adhésion ci-dessous en le renvoyant par courrier avec votre règlement à l'ordre de ASDV à l'adresse suivante : Christian TORRELL Marbois 09230 CONTRAZY

Les chèques ne seront encaissés qu'à l'issue du stage

Les inscriptions se feront par ordre d'arrivée,

Renseignements : 06 85 54 83 95

Cochez les cases pour lesquelles vous êtes intéressés

Je désire participer au stage du 4 & 5 décembre **oui** **non**

Je souhaite être hébergé **oui** **non**

Je suis intéressé par un covoiturage : **oui** **non**

Nom : _____ Prénom: _____

Téléphone : _____ email : _____