

Stage de YOGA dans les Hautes-Pyrénées...

Un stage de 4 jours dont le thème était : extérieur/intérieur, quelle différence ?

Les 5 éléments ont été notre fil conducteur



La terre et l'espace



l'enracinement...



Notre salle de yoga "intérieur"



Notre salle de yoga "extérieur"



L'air, l'espace et l'eau

Matsyasana le matin, poisson content l'après-midi !



Petite promenade vers le lac de Bareille



Le feu et... tout le reste



Cette journée a remarquablement regroupé les 5 éléments. Un lieu magnifique nous a été prêté et tout était là. Les montagnes, les arbres, le ciel, les nuages, les cailloux, l'eau et l'espace auxquels nous avons rendu hommage par nos pratiques et nos chants.

Nous avons été amenés à comprendre que rien ne nous sépare du reste de la manifestation.

Témoignage : Ce stage de 4 jours au coeur des Pyrénées nous a enchanté.

Les 4 éléments, air-terre-eau-feu, donnent un fil conducteur solide pour la trame et la nature somptueuse un cadre de rêve.