



Stage yoga et méthode TRE®

Nous irons vers l'assise
en utilisant la vaste panoplie du yoga pour préparer
notre corps et notre esprit.

L'assise est un chemin vers nous-même.
Cette direction révèle les obstacles qui peuvent se trouver
sur ce chemin, notamment nos tensions musculaires chroniques.

Celles-ci sont souvent inconscientes
et notre volonté est donc vaine pour les relâcher.

C'est là que la méthode TRE® est utile.
Nos tensions musculaires chroniques peuvent être des réponses
à des situations anciennes de stress intense,
quand notre corps a basculé en mode « survie ».

Pour revenir au mode « vie ordinaire » notre corps a besoin de
trembler.

C'est un réflexe ancré au fond de nous
et présent chez tous les mammifères.

**La méthode TRE® nous aide à retrouver ce réflexe de
tremblement
et à relâcher petit à petit des tensions chroniques
inconscientes.**





Yoga et méthode TRE®

Stages 2025

Dates

du vendredi 1^{er} au dimanche 3 août
du vendredi 29 au dimanche 31 août

Lieu

La Chapelle sur Furieuse dans le Jura

Horaires

1er jour : 16h – 19h
2ème jour : 10h – 13h / 16h – 19h
3ème jour : 10h – 13h / 15h - 18h

Prix

200 € Enseignement + deux repas de midi (bio – végétarien)
Groupe de 7 personnes maximum

Hébergement possible chez l'habitant, me contacter.

Vincent Filliozat : 07 66 10 33 21

info@neuro25.com

neuro25.com

