

# Pratibha

www.pratibha.ch

## Yoga du cachemire | Stage d'automne

25 au 27 novembre 2022

avec Mathieu Richter



### Tarifs :

(par personne pour les 3 jours - sous réserve de modifications)

- Enseignement du Yoga : 240CHF
- Pension complète:
  - Chambre individuelle : 200€
  - Chambre double : 170€
  - Chambre à plusieurs : 140€

### Lieu :

- Ô Saveur de l'Instant, 174 Le Thiellat, 71500 Saint-Usuge
- <https://www.ecolieu.osaveurdelinstant.fr/fr/>

### Informations :

- Le stage s'adresse à un petit groupe de 14 personnes au maximum.
- Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée.
- Les arrhes sont à verser au moment de l'inscription afin de garantir votre inscription.
- En cas de difficultés financières, me contacter pour trouver un arrangement.
- Le stage commence par un repas le vendredi à 19h30 suivi d'un temps de rencontre méditative.  
Les pratiques débuteront le samedi à 7h00.
- Le séminaire se termine le dimanche après la pratique de l'après-midi aux alentours de 16h30.

### Nourriture :

Pour Zoé l'écoute et l'accueil de ce qui est présent est l'essentiel. Elle s'en nourrit à travers la cuisine et la fasciapulsologie. La cuisine lui permet d'exprimer sa créativité en étant à l'écoute des odeurs, des goûts et de l'équilibre que l'on peut trouver dans les préparations. Elle aspire à une alimentation saine dans la simplicité des produits et le plaisir des saveurs pour la joie de partager et de prendre soin du corps.

### Horaires et déroulement du stage :

Le stage est rythmé par quatre rencontres quotidiennes. La rencontre de 20h30 offre un espace pour formuler d'éventuels questions et ressentis liés ou non à la pratique. Les rencontres quotidiennes se font selon l'horaire ci-dessous.

Samedi	Dimanche
• 07h00 à 08h00 - Méditation	• 07h00 à 08h00 - Méditation
• 10h00 à 12h00 - Yoga	• 9h30 à 11h30 - Yoga
• 16h30 à 18h30 - Yoga	• 14h30 à 16h30 - Yoga
• 20h30 à 21h30 - Entretien	

Le séminaire se termine le dimanche après la pratique de l'après-midi.

### Inscriptions et renseignements auprès de :

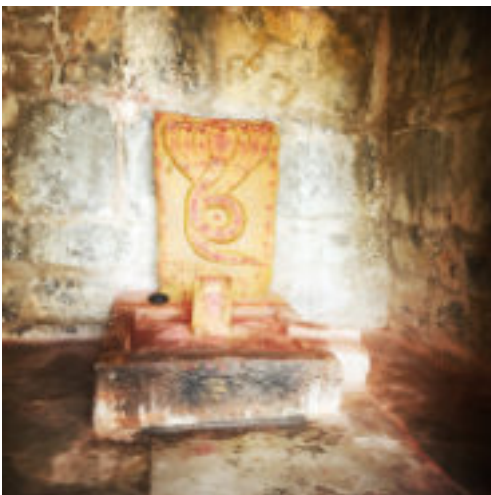
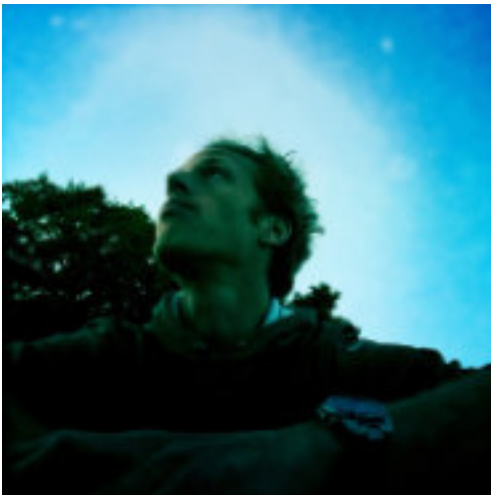
Mathieu Richter | [info@pratibha.ch](mailto:info@pratibha.ch) | +41 78 625 02 02 | [www.pratibha.ch](http://www.pratibha.ch)

### Mathieu Richter

R. de la Faucille 12  
CH 1201 Genève  
T : 078 625 02 02  
[info@pratibha.ch](mailto:info@pratibha.ch)  
[www.pratibha.ch](http://www.pratibha.ch)

# Pratibha

www.pratibha.ch



## Le yoga du Cachemire:

Tradition non duelle du shivaïsme du cachemire, telle que transmis par Eric Baret selon l'enseignement de Jean Klein.

Le yoga tantrique du cachemire questionne constamment notre perception du monde ainsi que notre rapport à l'autre. L'écoute et le ressenti sont les portes qui permettent de prendre conscience de nos restrictions, de nous révéler ce qui nous empêche de vivre pleinement l'instant. C'est cette écoute qui nous ramène à notre tranquillité originelle.

Au cours d'une séance, différents aspects de la pratique du yoga sont explorés. Nous abordons le corps de manière méditative et respectueuse des résistances psycho-corporelles. Le travail postural et le travail de la respiration éveillent la sensibilité du corps et s'éloignent de toute idée de but à atteindre. Cette exploration tactile (sensibilité) révèle des espaces de disponibilité et des zones de réactions.

Lorsqu'elles sont écoutées sans demande de changement, elles se dissolvent et laisse la place à des espaces de tranquillité insoupçonnés.

## Mathieu Richter:

Profondément touché par la perspective non duelle du yoga cachemirien tel qu'enseignée par Jean Klein et transmise par Éric Baret, Mathieu Richter identifie petit à petit les oripeaux de la personnalité par une approche du yoga qui mêle, sans discrimination, ses expériences sur le tapis et celles de la vie quotidienne. Il suggère de stimuler en nous cette capacité d'être à l'écoute de ce qui se présente, de mettre l'accent sur la disponibilité vis-à-vis de la vie et non sur la transformation de la vie. Il propose une exploration corporelle méditative d'une intense douceur, sans idée de but à atteindre.

## Coordonnées bancaires:

Pratibha Yoga / Mathieu Richter, Rue de la Faucille 12 - 1201 Genève Suisse

IBAN: CH70 0078 8000 0504 8845 2

BIC/SWIFT: BCGECHGGXXX

Clearing/CB: 788

Banque Cantonale de Genève

Quai de l'Île 17

1211 Genève 2

## Mathieu Richter

R. de la Faucille 12

CH 1201 Genève

T: 078 625 02 02

info@pratibha.ch

www.pratibha.ch