LES CERCLES DE WALDEN

BAIN DE FORÊT

Samedi 9 novembre 2019 |

Les outils transmis

- Eveil corporel et énergétique
- Respirations conscientes
- Méditation en pleine conscience sur le thème de la compassion
- Yoga en pleine conscience
- Marche en extérieur selon le temps
- Cercle de parole

Infos pratiques

Rendez-vous : le 9 novembre, au Studio de Yoga : Home Studio. 1 grande rue 78160 Marly le Roi. Parking à proximité de l'église à 100m.

Horaires : de 14h à 17h00

Tarif : 35 €

Inscriptions : auprès de Nicolas (nicolas.lavroff@gmail.com)

Animé par

Nicolas Lavroff

Prochaines dates

Samedi 7 décembre

Samedi 11 janvier

Samedi 1 février

Cet atelier utilise la pleine conscience, tournée vers l'instant présent, et d'autres pratiques intégratives du corps et de l'esprit, qui vont progressivement modifier notre relation a nous mêmes, aux autres et nous aider à devenir plus des êtres humains plus responsables . Dans cet atelier nous apprendrons à développer de nouvelles compétences pour répondre plus habilement aux stress de la vie quotidienne et aux défis de la société contemporaine.

Chaque session de Pleine Conscience comprend des pratiques méditatives formelles (méditation assise et marchée, scan corporel, Hatha Yoga en Pleine Conscience) et des pratiques informelles ainsi que des moments d'échange et de partage en groupe. Dans un esprit de

LES CERCLES DE WALDEN

légèreté, de partage et de convivialité.

LES CERCLES DE WALDEN

GUILLAUME DARCQ

Il approfondit la pratique de l'*Adhyatma Yoga* depuis 2001. Il s'intéresse particulièrement à la relation de l'humain avec la nature. Être dans la nature est pour lui le fondement d'une expérience qui permet à l'humain de se révéler. Il crée *Les Cercles de Walden* et y propose une gamme de séjours :

Groupes de Connaissance de Soi, séjour Père-fils, retraite hivernale, road Trip Ecosse…

NICOLAS LAVROFF

Initialement kinésithérapeute, il s'est formé à la Sophrologie, Communication NonViolente, PNL, Hypnose, Ennéagramme…. Il exerce désormais en tant que coach auprès de particuliers, en entreprise dans des grands groupes et auprès de dirigeants, anime des sessions de Pleine Conscience pour les particuliers, et forme des professionnels du secteur social à la communication NonViolente.

http://com-union.com/

Le groupe de partage et Connaissance de soi

Un mardi soir par mois à Eragny sur Oise (95).

Les participants se retrouvent dans un cadre bienveillant au sein duquel ils peuvent aborder en toute liberté les sujets qui leur tiennent à cœur. Ces groupes nous permettent d'intégrer progressivement une méthode de «retour à soi» destinée à nous rendre plus présents et plus vivants. Les séances se structurent autour de trois grands moments :

1° Chaque séance débute par un moment de méditation et de réveil corporel.
2° S'ouvre alors le cercle de parole proprement dit.
3° Le groupe se clôt sur un moment de chants collectifs accompagnés aux tambours.

Nous nous appuierons sur ces deux ouvrages de **Gilles Farcet**, écrivain et transmetteur spirituel avec qui nous approfondissons notre propre pratique.

LES CERCLES DE WALDEN