

31 Mai-2 Juin 2024

Mandala et Méditation

au Centre Tripoura
animé par Christian Pilastre



Créativité et Évolution

*Aller à la rencontre de notre Centre par la peinture centrée et des exercices simples de Yoga.
S'accorder un temps de pause pour nous couper de nos activités habituelles en
contactant le plaisir de créer, la paix intérieure et la sérénité du cœur.*

*Nous connecter à plus grand que nous en découvrant le Mandala que nous sommes.
Le Mandala est une pratique de Yoga largement méconnue en occident. Elle a
pourtant tout à fait sa place dans cette recherche d'harmonie qu'implique le Yoga ,
en stimulant du même coup, notre créativité.*

Aucune pratique du yoga ou des mandala n'est requise pour participer à cette retraite.

Dates : du vendredi 31 Mai à 18h au dimanche 2 Juin 2024 à 17h

Lieu : Centre Tripoura - Le Vieux Salydieu - 85320 Bessay

Prix : 240 €. Tout compris : enseignement, matériel, accès à la cuisine pour y préparer les repas avec ce que chaque participant aura apporté, hébergement en grandes chambres partagées. Possibilité chambre individuelle avec supplément. Apporter son couchage

L'animateur : Christian Pilastre enseigne le Yoga depuis 1980, et peint des mandalas depuis 1977. Il a été formé à l'approche pédagogique du dessin centré par Marie Pré.

Renseignements / inscriptions : christianpilastre@orange.fr 02 51 97 27 40