SANTOSHA : LE CONTENTEMENT



**Samedi 25 Janvier 2020 Gymnase de Calmont**

**De 14h à 17h**

 Santosha c’est l’anti râle ! Développer le contentement au lieu de culpabiliser ou de ruminer. Ce deuxième Niyama nous invite à nous inscrire dans l’ici et maintenant, à ouvrir les yeux sur notre vie et à observer qu'elle est remplie de petites choses extraordinaires et magnifiques ! **Santosha** permet de s’émerveiller de ce qui nous entoure !

Sur le tapis de yoga, l’on pratique Santosha en acceptant son manque de mobilité, d’équilibre ou de force dans une posture tout en explorant cette limite pour la repousser en douceur, dans une écoute juste, sans attente et en prenant plaisir de chaque petit pas effectué. Ce qui compte, ce n’est pas le but final mais le chemin pour y arriver. Ce stage de 3h vous amènera à vivre la pratique du yoga comme un chemin de vie où le présent est un état de grâce où peut se révéler Santosha.

Pensez à vous pré inscrire auprès de Nathalie CHARTON 06 85 43 01 80 ou nathalie.charton3@orange.fr

Tarif : 25 euros

 Namasté