

Stage Yoga du Cachemire
Animé par Koos Zondervan
Le week-end du 3 et 4 juin 2017



Le stage

L'enseignement du yoga du Cachemire, par Koos Zondervan, consiste à utiliser les techniques traditionnelles du hatha-yoga (*asana, pranayama, bandha, mudra*), pour arriver à un état « impersonnel », libre de toutes tensions.

La particularité de cet art du yoga repose sur l'importance donnée au sens tactile, aux évocations et à la stimulation du corps énergétique. A l'occasion de ce stage, la pratique sera enrichie de son aspect théorique.

Koos Zondervan

Né en 1947, il vit aux Pays-Bas. Il a reçu l'enseignement spirituel non-duel de plusieurs maîtres comme Wolter Keers (élève d'Atmananda Krishna Menon), Swami Ranganathananda (tradition Shankaracharya), ainsi que Jean Klein. Particulièrement touché par l'approche de Jean Klein, Koos Zondervan décide d'approfondir et de transmettre cet enseignement.

Koos enseigne le yoga depuis 1978. Avec l'appui de Jean Klein, il publie dans les années 80 un livre pratique sur le yoga du Cachemire, dont la traduction vient de paraître en France: *Le yoga tantrique*, Editions Almora, 2010.

Informations pratiques

Le stage aura lieu rue de paradis Paris 10^{ème}

Dates et horaires : 3 & 4 juin, de 10h à 17h

Tarifs : 150€ le weekend.

80€ le samedi ou le dimanche

Nombre de participants limité.

Inscription et renseignements :

Liliane Gonçalves : 0611734483

lili.lafleurdor@gmail.com

Pensez à apporter un coussin de méditation et votre déjeuner.