



*Lumière sur le haut du corps
et l'éclosion du coeur :*



*S'ouvrir à soi-même et s'ouvrir aux
autres*

**Samedi 11/03/23 au Shala
de 14h30 à 17h**

Lors de cet atelier , nous travaillerons progressivement et avec différents supports afin d'ouvrir le haut du corps , pour libérer les épaules, l'espace de la poitrine, et la nuque.

Niveau : tous niveaux, sauf grands débutants en yoga postural

Tarif : 40€ (adhérents) /45€ (non adhérents)

Inscriptions : en ligne sur [fitogram](#)

**En participant , j'agis aussi pour la
Turquie et la Syrie...**

50% des bénéfices de cet atelier seront reversés à
"Fondation France Turquie/Syrie",

afin de venir en aide aux plus démunis et aux innombrables
sans abris ayant survécu au séisme .

Vous ne pouvez pas assister à l'atelier ce jour-là, mais vous
souhaitez participer en faisant un don ? C'est possible en
cliquant sur le lien ci-dessous...

[Faire un don](#)

*"L'homme aisé et en pleine possession de ses moyens a le devoir de
donner à ceux qui en ont besoin. Qu'il considère la route (incertaine)
qui s'étend au loin.*

*La richesse roule comme les roues du char : elle s'approche tantôt d'un
bord, tantôt de l'autre."*

Rig Veda

X .117.

"Du haut de leur 4000 ans, ces paroles viennent raviver dans notre
mémoire, le parfum de préceptes sans âge : la bienveillance envers
autrui, car il est un autre soi-même.

Comme l'enseigne Krishna dans la Bhagavad Gîta, l'acte désintéressé
qu'accomplit un être exprime son essence véritable. Le sujet agit alors
à partir du Soi, l'âtman, et non pas de l'ego. C'est la simple lumière de
son âme qui transparaît alors et fait éprouver à celui qui en est le
témoin, un sentiment de justesse et parfois d'infinie beauté.

Nous sommes ici en plein cœur de la voie de l'action : non seulement
agir au sens ordinaire, mais prendre soin d'autrui, sans oublier cet
autre que nous sommes : notre soi-même."

Colette Poggi

Le Shala- Asso Adho Mukha and co

20bis rue Lafaurie de Monbadon, 33000, Bordeaux

This email was sent to {{contact.EMAIL}}

You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Se désinscrire](#)

