

Îshvara pranidhâna, l'art de l'abandon heureux

du 24 au 28 août 2020

Une retraite en silence avec
Anoula Sifonios &
Johan Vermeylen

Îshvarapranidhâna est le troisième pan du kriyâ-yoga de Patañjali. Il donne sens aux deux premiers : l'ardeur (*tapas*) et l'introspection (*svâdhyâya*). En effet, *îshvarapranidhâna* est la confiance qui donne à nos jours une fluidité heureuse : confiance dans la voix intérieure qui guide nos décisions ; confiance dans la vie, confiance dans ce qui divinement nous dépasse. *Îshvarapranidhâna* est aussi le lâcher-prise, le 'laisser-être'. Une façon d'être au monde qui respire la tranquillité joyeuse.

enseignement : 500 frs
pension complète : 360 frs

inscription en ligne sur
www.shunyatayoga.ch