

# Être dans sa force

## Une retraite en silence

du 29 septembre à 19h au 1<sup>er</sup> octobre 2017 à 17h  
avec Johan Vermeylen et Anoula Sifonios

Afin de se protéger de la douleur, chacun crée une carapace. Or, les armures ordinaires créent de la division. Elles séparent des autres comme de soi et nous coupent de notre ressenti, qui est la voix de notre vérité. Cependant, en ôtant son armure, on peut soudain se sentir vulnérable. Comment s'ouvrir dans la sécurité ? La retraite va proposer de revêtir une autre armure, celle de la conscience aimante, qui protège sans diviser. La vraie force va de pair avec le regard des profondeurs, affectueusement détaché, patient et plein d'humour.

**Lieu** : la Part-Dieu à Bulle (FR)

**Pratiques** : introspection, postures, nidrâ, kriyâ, souffle, satsang.

**Enseignement** : 250 frs

**Hébergement** : 190 frs

**Inscriptions** : [info@shunyatayoga.ch](mailto:info@shunyatayoga.ch) et dès réception du paiement des arrhes de 100 CHfrs  
CCP 14-799877-0, Johan Vermeylen, 1976 Erde



[www.shunyatayoga.ch](http://www.shunyatayoga.ch)