



## Yoga et Écriture

### Description

Cette proposition est née de la rencontre d'Afarine et Hélène, chacune dans une dynamique d'accompagnement des personnes par les outils développés par chacune.

Nous avons trouvé ensemble un champ commun d'exploration à proposer alliant le bien-être corporel au sens large, l'apaisement du mental et l'écriture libre.

Afarine étudiante Iranienne, est sensibilisée à la différence culturelle et aux possibilités de rencontrer l'autre au-delà de ses différences.

Hélène étudiante nourrie par la sagesse et la précision du regard Indien sur l'être humain et le monde, ces deux derniers se répondant en miroir.

Le monde n'est-il pas en nous et ne sommes-nous pas partie intégrante du monde ?

Cette journée se propose de tisser et d'éclaircir par la conscience nos freins, nos conditionnements, notre éducation et les cloisons que cela a dressées en chacun(e).

Pourrons-nous passer au travers des murailles et grandir en ouverture, renouer avec notre nature profonde commune à tous et trouver les dispositions pour mieux nous accueillir nous-mêmes ainsi que l'autre ?