



## 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 étant Iranienne, est sensibilisée à la différence culturelle et aux possibilités de rencontrer l’autre au-delà de ses différences.**

**Hélène étant 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’éclairer par la conscience nos freins, nos conditionnements, notre éducation et les cloisons que cela a dressé en chacun(e).**

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