

**Eveil du corps, du souffle et
exploration sensorielle dans la Nature
du 22 (17h) au 24 août (16h30) 2025
avec Stéphane Gremaud & Caroline Rousset**



Ce stage alterne des pratiques corporelles et de respiration qui favorisent la sensibilité et la vibration du corps-esprit ainsi que des moments d'exploration sensorielle dans la nature : nous cueillons des plantes pour les cuisiner, allumons le feu par des gestes premiers, dormons à la belle étoile samedi... Observer, écouter, toucher, goûter, sentir, s'émerveiller du vivant.

Stéphane est un amoureux de la nature ayant cheminé longuement entre les Alpes et l'Himalaya. Sa connaissance des plantes sauvages et des gestes premiers lui permet de tisser une relation profonde avec Mère-Terre.

Caroline enseigne le yoga depuis 20 ans, est passionnée par la tradition shivaïte du Cachemire, notamment par le lien entre le corps et le cosmos. Son approche s'enrichit des apports de la Gestalt-thérapie et du toucher conscient.

Lieu : La Joux-Perret 27 à La Chaux-de-Fonds, au sein d'un domaine permaculturel

Prix : 480.- (380.- l'enseignement, 60.- les repas - nous cuisinons ensemble, cuisine bio et végétarienne - et 40.- la nuitée du vendredi)

Plus d'informations & inscription :
www.chemins-sauvages.ch
www.laisser-etre.com