

ATELIER YOGA

AVEC DRISS BENZOUINE

29 et 30 novembre

PROGRAMME DU WEEK-END

La Shakti Yoga puise ses racines dans les enseignements du Tantra et propose une voie de libération fondée sur l'énergie féminine primordiale : la Shakti. Au-delà des genres, Shakti incarne une polarité présente en chacun de nous. Elle nous invite à retrouver l'équilibre entre le Yang (soleil, action, extériorité) et le Yin (lune, intériorité, intuition, profondeur).

Ce weekend sera une immersion dans :

- La reconnexion avec les richesses du corps
- La redécouverte de sa nature cyclique et de ses transformations
- Des pratiques variées : asanas, respiration (pranayama), danses, rituels (mantra, yantra, mandala)

Inscription validée après paiement sur le compte **BE48 9731 6168 8627**

Au nom de **Anne Breuer**, merci d'indiquer « stage Driss Benzouine » avec le jour

Contact : yoga.breuer@gmail.com

9H30 – 14H30

PRIX 50€/JOUR

DRISS BENZOUINE



Driss Benzouine enseigne le yoga depuis 1985. Formé auprès d'André Van Lysebeth et François Lorin (tradition de Krishnamacharya et Desikachar), il a aussi pratiqué le tantra yoga avec Swami Satyananda et le rebirth avec Ronald Fuchs. Son parcours l'a mené en Inde auprès de grands maîtres spirituels ainsi qu'auprès de maîtres soufis de Chypre et du Maroc. Son approche, mêlant Hatha Yoga, méditations soufies et développement personnel, s'est enrichie de l'accompagnement des femmes durant grossesse et naissance, qu'il a transmis pendant plus de 22 ans. Imprégné de Soufisme et de Tantra, il offre aujourd'hui un enseignement d'une grande richesse.

Samedi 29 novembre de 9h30 à 14h30

A la salle de l'église St Marc, Uccle
76 av de Fré. 1180 Bruxelles

Dimanche 30 novembre de 9h30 à 14h30

A la salle de l'école de la Communauté
française à Mont-St-Guibert
2 rue des écoles 1435 Mont-St-Guibert