

# Pratibha

www.pratibha.ch

## Yoga du cachemire | Stage d'automne

15 au 17 novembre 2024

avec Mathieu Richter



### Tarifs:

(par personne pour les 3 jours - sous réserve de modifications)

- Enseignement du Yoga: 240CHF /240€
- Pension complète:
  - Chambre individuelle: 200€
  - Chambre double: 170€
  - Chambre à plusieurs: 140€

### Lieu:

- Ô Saveur de l'Instant, 174 Le Thiellet, 71500 Saint-Usuge
- [www.osaveurdelinstant.fr](http://www.osaveurdelinstant.fr)

### Informations:

- Le stage s'adresse à un petit groupe de 14 personnes au maximum.
- Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée.
- Les arrhes sont à verser au moment de l'inscription afin de garantir votre inscription.
- En cas de difficultés financières, me contacter pour trouver un arrangement.
- Le stage commence par un repas le vendredi à 19h30 suivi d'un temps de rencontre méditative.  
Les pratiques débuteront le samedi à 7h00.
- Le séminaire se termine le dimanche après la pratique de l'après-midi aux alentours de 16h30.

### Nourriture :

Pour Zoé l'écoute et l'accueil de ce qui est présent est l'essentiel. Elle s'en nourrit à travers la cuisine et la fasciapulsologie. La cuisine lui permet d'exprimer sa créativité en étant à l'écoute des odeurs, des goûts et de l'équilibre que l'on peut trouver dans les préparations. Elle aspire à une alimentation saine dans la simplicité des produits et le plaisir des saveurs pour la joie de partager et de prendre soin du corps.

### Horaires et déroulement du stage :

Le stage est rythmé par quatre rencontres quotidiennes.  
Les rencontres quotidiennes se font selon l'horaire ci-dessous.

- 07h00 à 08h00 - Méditation
- 10h00 à 12h00 - Yoga
- 16h30 à 18h30 - Yoga
- 20h30 à 21h30 - Rencontre

Inscription et renseignements auprès de :

Mathieu Richter | [info@pratibha.ch](mailto:info@pratibha.ch) | +41 78 625 02 02 | [www.pratibha.ch](http://www.pratibha.ch)

### Mathieu Richter

R. de la Faucille 12  
CH 1201 Genève  
T : 078 625 02 02  
[info@pratibha.ch](mailto:info@pratibha.ch)  
[www.pratibha.ch](http://www.pratibha.ch)

# Pratibha

www.pratibha.ch



## Mathieu Richter:

Profondément touché par la perspective non duelle du yoga cachemirien tel qu'enseignée par Jean Klein et transmise par Éric Baret, Mathieu Richter identifie petit à petit les oripeaux de la personnalité par une approche du yoga qui mêle, sans discrimination, ses expériences sur le tapis et celles de la vie quotidienne. Il suggère de stimuler en nous cette capacité d'être à l'écoute de ce qui se présente, de mettre l'accent sur la disponibilité vis-à-vis de la vie et non sur la transformation de la vie. Il propose une exploration corporelle méditative d'une intense douceur, sans idée de but à atteindre.

Ses récentes découvertes en lien avec La Somatic Experiencing entre autres, le conduisent à puiser dans un large répertoire d'expériences personnelles pour accompagner chacun vers plus de conscience et de tranquillité.



## Yoga du Cachemire:

Tradition non duelle du shivaïsme du cachemire, telle que transmis par Eric Baret selon l'enseignement de Jean Klein. Le yoga tantrique du cachemire questionne constamment notre perception du monde ainsi que notre rapport à l'autre. L'écoute et le ressenti sont les portes qui permettent de prendre conscience de nos restrictions, de nous révéler ce qui nous empêche de vivre pleinement l'instant. C'est cette écoute qui nous ramène à notre tranquillité originelle.

Au cours d'une séance, différents aspects de la pratique du yoga sont explorés. Nous abordons le corps de manière méditative et respectueuse des résistances psychocorporelles. Le travail postural et le travail de la respiration éveillent la sensibilité du corps et s'éloignent de toute idée de but à atteindre. Cette exploration tactile (sensibilité) révèle des espaces de disponibilité et des zones de réactions. Lorsqu'elles sont écoutées sans demandes de changement, elles se dissolvent et laissent la place à des espaces de tranquillité insoupçonnés.

Les rencontres du soir prolongent le travail de la journée en proposant un espace d'échange verbal convivial et bienveillant où chacun peut, à sa guise, évoquer les découvertes et difficultés liées à la pratique du jour ou à d'autres événements de la vie quotidienne. Cet espace de recherche interrelationnel offre la possibilité de transposer la pratique du yoga à la vie quotidienne et de questionner nos schémas en tentant l'expérience d'une rencontre sincère et authentique avec soi-même et les autres.



## Contact et Coordonnées bancaires

Pratibha Yoga / Mathieu Richter,  
Rue de la Faucille 12 - 1201 Genève  
Suisse  
+41 78 625 02 02  
[info@pratibha.ch](mailto:info@pratibha.ch)  
[www.pratibha.ch](http://www.pratibha.ch)

Banque Cantonale de Genève  
Quai de l'Île 17  
1211 Genève 2  
IBAN: CH70 0078 8000 0504 8845 2  
BIC/SWIFT: BCGEGHGX  
Clearing/CB: 788

**Mathieu Richter**  
R. de la Faucille 12  
CH 1201 Genève  
T: 078 625 02 02  
[info@pratibha.ch](mailto:info@pratibha.ch)  
[www.pratibha.ch](http://www.pratibha.ch)