

## « Le fil du Soi », Stages Yoga Ressourcement en Morvan.

*Je remercie Benoît pour la conduite rigoureuse et extrêmement bienveillante de notre stage « Le fil du Soi ».*

*Chacune, chacun, dans sa singularité, a su participer à l'harmonie et l'équilibre de ces quatre jours vécus ensemble*



**Séjour magnifique et apaisant**

**je n'attendais rien et j'ai trouvé beaucoup !**

*La forme de pratique du yoga a visiblement convenu à tous, quel que soit son parcours initial. Les exercices, les postures, les relaxations m'ont permis de trouver à la fois tonicité et grande détente.*



*Méditations, postures, marches, moments de créativité, de silence, partage avec les membres du groupe ... Un cheminement qui m'a permis tout autant de me retrouver, me réharmoniser, que de rencontrer les autres et de partager en toute confiance.*

*Le cheminement peut être lent et long pour découvrir qui nous sommes vraiment.  
Pussions-nous mieux nous ouvrir au monde et à l'autre tout au long de notre parcours.*



**J'ai vraiment adoré cette parenthèse dans ma vie. Le lieu, les odeurs, le silence, l'authenticité des personnes et bien sûr la redécouverte du yoga et de tout ce que nous a proposé Benoît : cela fait un bien fou !**

**Je suis repartie ressourcée et pleine d'une énergie que je ne soupçonnais plus.**



*Je sens que ce séjour m'a permis de faire un grand pas sur mon chemin. J'ai d'abord repris contact avec mon corps et commencé à prendre un peu plus soin de lui. Ce qui fait du bien à ma tête aussi...*

**Merci beaucoup à tous pour cette simplicité des échanges et des sentiments, c'est si rare. Un grand merci à Benoît qui nous a mené sur ce chemin avec tant de bienveillance.**

