



## Demeure de l'immuable : *L'ancrage au coeur du changement*

Retraite de yoga · 20 au 22 novembre 2026

### ***Le monde tourbillonne, mais en vous, un point reste immobile.***

*Nous vivons dans un flux perpétuel où tout s'accélère, se transforme et se réinvente. Pourtant, la philosophie indienne nous enseigne qu'au-delà de cette danse incessante de la nature (Prakriti), réside un espace de conscience pure et de stabilité absolue (Purusha).*

*Cette retraite est une invitation à suspendre le temps pour retrouver votre centre de gravité. À travers une pratique posturale ancrée, le souffle conscient et l'étude de la philosophie des Yoga-sûtras, nous explorerons comment cultiver une solidité intérieure capable de traverser tous les mouvements de la vie avec sérénité.*

*Rejoignez-nous pour cette escale sacrée : apprenez à devenir le rocher au milieu du torrent, calme et inébranlable.*

#### ■ Lieu

Ecolieu Ô Saveur de l'Instant  
Rue du Thiellet 174  
F-71500 Saint Usuge

#### ■ Horaires

Vendredi 18h00  
au  
Dimanche 17h00

#### ■ Participation

Enseignement : CHF 280.–  
Arrhes : CHF 150.– (inscription)  
Non remboursées en cas  
d'annulation

Options d'hébergement sur [www.osaveurdelinstant.fr](http://www.osaveurdelinstant.fr)

[www.crystal yoga.ch](http://www.crystal yoga.ch)

**Avec Chris Schopfer Schütz · CrystalYoga**

Inscriptions & infos : [www.crystal yoga.ch](http://www.crystal yoga.ch)