

Explorer l'espace liminal

Habiter les moments de pause

7 mars 2026
09h30-12h30



Yoga Erleben
Holzikofenweg 20, 3007 Berne

Explorer l'espace liminal

Habiter les moments de pause

L'espace liminal est un entre-deux, un espace de suspension, un lieu intérieur où tu laisses la place à l'écoute de ce qui est, à l'inconnu, au possible.

Cet atelier est une invitation à explorer cet espace avec douceur et curiosité. À travers le yoga, le souffle, des temps de présence guidée et l'immobilité, tu pourras apprendre à habiter ce moment de "rien", qui contient tout.

L'espace liminal n'est pas un lieu à comprendre, mais à traverser et habiter. Il invite à l'accueil de l'incertitude et à la confiance dans les processus naturels du changement. Il n'y a rien à réussir, rien à forcer : seulement te tenir au seuil, écouter ce qui émerge, et laisser être.

Si tu ressens l'appel de laisser cette écoute intérieure nourrir le mouvement de la vie elle-même, rends-toi sur <https://app.zenamu.com/feeduyoga/workshops/3696> pour plus d'informations et t'inscrire.

- **Date et lieu** : samedi 7 mars 2026, de 9h30 à 12h30
Yoga erleben, Holzikofenweg 20, 3007 Berne
- **Inscription** :
<https://app.zenamu.com/feeduyoga/workshops/3696>
- **Tarif early bird** : 80 CHF
Jusqu'au 11 février avec EB_LIMINAL26
- **Tarif normal** : 95 CHF
- **Info** : Elisabeth info@yogaeli.ch - yogaeli.ch
Michèle info@feeduyoga.ch - feeduyoga.ch