

Veki-Yoga
Stage à Dumes le 20.2.2026



Témoignages :

C'est une journée qui a permis d'approfondir les connaissances, de faire voyager le souffle qui libère les tensions.

La séance du matin a été consacrée à se reconnecter à ses sensations, ses perceptions internes et ainsi aborder pleinement conscient la séance de l'après-midi dédiée entre autres aux racines des membres, à la mobilité du bassin et à ce qui s'y rattache. Les différents étages dissociés, du bassin jusqu'aux yeux, chaque étage bien mobilisé, ont permis d'arriver à une position plus aboutie, sans oublier le travail sur les psoas qui procure plus d'allongement au niveau des aines et plus d'expansion dans toute la position de l'homo sapiens.

Les expériences à partir des respirations dans les neuf directions sur les quinze disponibles pour accompagner les positions de façon évolutive et douce, au cœur du vivant. Elles sont indispensables à celui-ci, mieux vaut s'en souvenir.

Un moment de recentrage et d'amorisation bienvenu au temps des tempêtes extérieures et parfois intérieures. Développer sa bioconscience, se mettre en dynamique à partir du souffle pour libérer les blocages, les nœuds, assouplir les raideurs. Nous voilà tout neufs, tous ensemble, accompagnés.

Il nous a également été présenté à la fin de ce stage le nouveau livre « Les 15 joyaux de la bioconscience », livre précieux pour approfondir ces quinze dynamiques respiratoires spécifiques au Veki Yoga.

Voici des retrouvailles toujours aussi intéressantes et enrichissantes. Merci aux organisateurs.trices pour l'organisation de ce stage. Merci à Daniel Lazennec pour nous y avoir accompagnés et guidés pas à pas.

Daniel pour la démonstration.



L'accompagnement, guidés précisément.

Ça prend forme!



Merci à la mairie de Dumes pour le prêt de la salle communale, nous étions nombreux finalement.

Merci à Daniel pour la transmission de cet art et à toute l'équipe du CPLandes pour l'organisation.