

Retraite Yoga & pleine conscience



S'APAISER

SE VIVIFIER

SE RESSOURCER

du 2 au 5 juillet

St-Julien-le-Petit (87)

En pleine nature, au cœur du Limousin, nous serons accueilli.es en toute simplicité à Contrechamps, au sein d'une ferme en biodynamie. Nous pratiquerons dans une grange rénovée en salle d'activité et spectacle, sur un parquet en bois, sous la belle voûte des poutres. Le pré tout à côté accueillera nos tentes et véhicules pour les nuitées.

Nous entremêlerons joyeusement la pratique du yoga - enchaînements, postures, exercices de souffle & méditation - et de la pleine conscience. Des pratiques vivifiantes (marche rapide, réveil corporel...) viendront s'équilibrer avec des pratiques apaisantes (relaxation profonde, marche lente, noble silence...), pour se ressourcer pleinement au contact de soi, des autres, et du vivant tout autour. Toutes les pratiques seront accessibles et simples, et transmises de façon graduelle permettant à chacun.e de s'ajuster, d'adapter sa pratique à son corps et ses possibilités du moment.

Nous laisserons par moment le temps s'étirer lui aussi, pour avoir des espaces pour soi, pour écrire, flâner, faire la sieste, aller se balader, se baigner...

YOR  GAINIC

AUCUNE CONDITION D'ÂGE,
DE GENRE, DE SOUPLESSE OU
DE NIVEAU N'EST REQUISE !

REPAS

Chacun.e sera invité.e à préparer un plat simple à partager avec le groupe lors d'un repas qui sera mis en forme dans la cuisine collective, et servis dans la guinguette (espace extérieur couvert), en pique-nique, ou autour du feu, selon les jours et la météo. Les temps de préparation, les repas et la vaisselle seront ainsi des temps de pratique, en cherchant à éveiller notre pleine présence à chaque instant, dans chaque geste. Et ce afin d'inviter, petit à petit, la pratique de la pleine conscience dans notre vie quotidienne.

Du jeudi 2 juillet à 17h au dimanche 5 juillet à 17h

TARIFS

Revenu mensuel	Quotient familial (CAF)	Indications tarifaires
Inférieur à 1000 €	Inférieur à 750	140 €
Entre 1000 et 1500 €	Entre 750 et 1000	170 €
Entre 1500 et 2200 €	Entre 1000 et 1300	200 €
Entre 2200 et 3000 €	Entre 1300 et 1600	230 €
Supérieur à 3000 €	Supérieur à 1600	260 €

Si l'argent est un frein pour vous en ce moment alors n'hésitez pas à me contacter pour que nous envisagions ensemble une formule adaptée.

Le stage aura lieu s'il y a au moins 7 inscriptions avant le 30 mai.

100 € d'acompte demandés pour valider l'inscription *

+ 30 € camping

TOURNEE-TYPE

(à adapter selon les jours, la météo et l'énergie du groupe !)

7h-8h : Méditation et réveil corporel

8h-9h : Petit-déjeuner

9h15-10h15: Méditation du service

10h30-11h30 : Pratique en extérieur

11h30-13h: Pratique en salle

13h30-14h45 : Déjeuner/vaisselle

16h30-18h : Pratique

19h-20h15 : Dîner/vaisselle

21h-21h30 : Méditation puis noble silence

- PENSER à APPORTER :*
- affaires de camping (tente, duvet, lampe)
 - boissons chaudes et grignotage si besoin
 - coussin de méditation ou petit banc
 - tapis et petite couverture
 - tenue souples pour le yoga, chaudes pour le soir
 - chaussures pour la marche
 - carnet et stylo
 - chant, poèmes, texte nourrissant

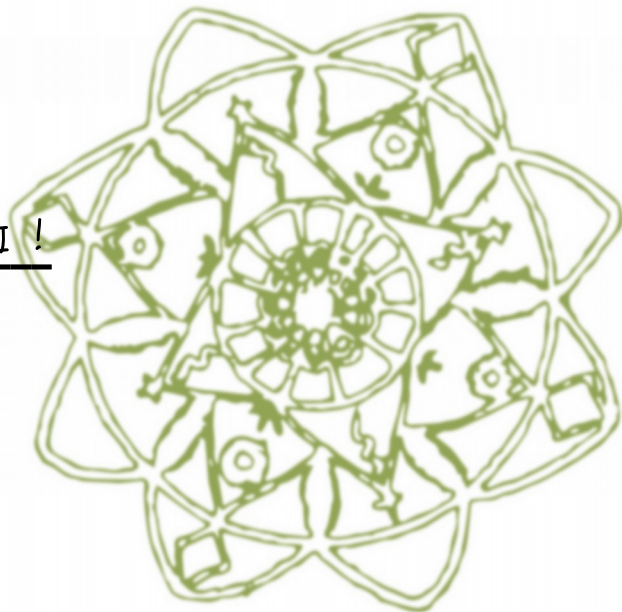


Pour toute information, contacter Julie JACQUES

yorganic@mailo.com 06.30.04.38.96 www.yorganic.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner AVANT LE 30 MAI !



Prénom NOM :

Adresse :

Téléphone :

Adresse mail :

Je verse un acompte* de 100 € pour valider mon inscription, chèque à l'ordre de Julie JACQUES à envoyer avant le 30/05/2026 avec ce bulletin d'inscription à l'adresse suivante 7 Champagnat - 23400 St-Moreil. Le versement du solde se fera sur place.

*Si le stage était annulé, son remboursement serait intégral.

Si désistement moins de 30 jours avant le début du stage, pas de remboursement de l'acompte.

Je réserve une place au camping à la ferme
(prévoir tout le nécessaire : tente, duvet...)

ou

Je me charge de réserver un autre hébergement à proximité
(par exemple à moins de 10 minutes à Peyrat-le-Château ou St-Moreil :
Ânes de Vassivière, Le Jardingue, Centre Univers, chambres d'hôtes et gîtes...)

HEBERGEMENT

Je signale ici tout régime alimentaire particulier :

Je note au dos toute contre-indication éventuelle à certaines pratiques corporelles (grossesse, problème cardio-vasculaire, d'articulation, discopathie, arthrose...) :

Plus de détails ainsi que la liste mail des participant.es vous seront envoyés avant le stage afin d'organiser séjour et covoiturage.