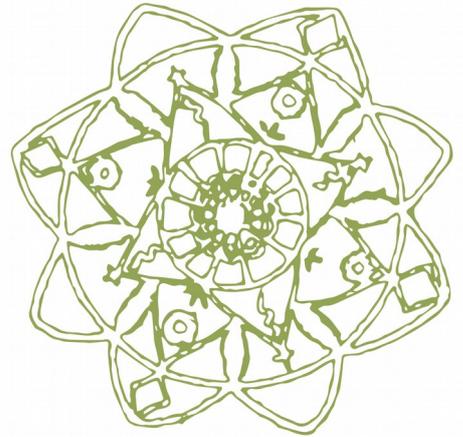


Yoga, méditation & son

7 - 11 juillet 2023

St-Julien-le Petit (87)



Au cours de ce stage, nous pratiquerons chaque jour un moment de réveil corporel, deux temps de méditation, deux séances de yoga, et une pratique autre : marche méditative, mantra, relaxation... Nous alternerons le mouvement et l'immobilité, nous goûterons des temps de silence et de partages quotidiens, nous profiterons de moments en salle tout comme en pleine nature.

Une grande place sera laissée au son : éveil vibratoire par le son, mantra, danse sacrée, enchaînements musicaux, méditation en mouvement et en musique, veillée enchantée... En parallèle, nous sera proposé de vivre de vrais temps de silence, afin de profiter pleinement de cet espace de ressourcement, de recueillement, de retour à soi.

Ce stage s'adresse à tou. tes, pratiquant. es de yoga novices ou expérimenté. es, de tous âges et de tous genres !

- EN COANIMATION AVEC JULIE & ARMELLE -

Armelle NANSOT : « Je pratique le yoga depuis 1990 ; je l'enseigne depuis 20 ans, après avoir été formée à l'École Française de Yoga à Paris puis à l'académie de yoga de l'énergie. Si je n'avais que quelques mots pour dire ce que représente pour moi le yoga je dirais : fluidité, présence et légèreté.

- **Fluidité** parce que je viens de la danse et le chemin d'intériorité qu'est le yoga passe par la libération du corps que l'on est (enchaînements en musique par exemple)
- **Présence** parce que le yoga est chemin de présence à l'instant ;
- **Légèreté** parce que si je prends le yoga très au sérieux, j'espère ne jamais me prendre moi-même au sérieux.

Bouger, respirer, s'ancrer, et se contenter d'être dans l'ici, le maintenant et la joie... surtout la joie ! »

Julie JACQUES : « J'enseigne le yoga depuis 8 ans, ma principale formation fut à l'École Française de Yoga de Lyon (aujourd'hui EFYARA), avec Boris TATZKY qui m'a notamment transmis la pratique des mantra que j'aime tant. La pratique de la méditation de pleine conscience baigne ma vie depuis plus de 15 ans, et j'apprécie toujours autant de partager avec d'autres des temps de pratique, en silence ou non, dans la présence simple. J'ai rencontré Armelle par le biais du Village des Pruniers - centre de pratique de pleine conscience et monastère - . Toutes les deux passionnées de yoga, aimant la méditation, le chant et le mouvement, nous ne pouvions que nous retrouver pour offrir cette proposition ensemble ! »

Du vendredi 7 juillet à 16h au mardi 11 juillet à 17h

REPAS

Nous avons opté pour des repas partagés, préparés d'avance ou sur place (en ayant pris soin de prendre avec soi tous les ingrédients nécessaires) . Chaque personne sera invitée à préparer 2 plats pour 5 convives (1 entrée + 1 plat, ou 1 entrée/ plat + 1 dessert) . Les petits déjeuners seront gérés chacun. e pour soi !

300 à 450 € le stage selon vos possibilités
+ 30 € location du lieu / camping à la ferme

Si l'argent était un frein, n'hésitez pas à nous contacter pour en parler

PRIX

LIEUX

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

PENSER à APPORTER :

- affaires de camping (tente, duvet, lampe)
- petit-déjeuners et encas si besoin
- coussin zafu / petit banc
- tapis de sol et petite couverture
- chaussures pour la marche
- 1 carnet et stylo
- 1 chant, poème, musique, texte nourrissant la joie en soi

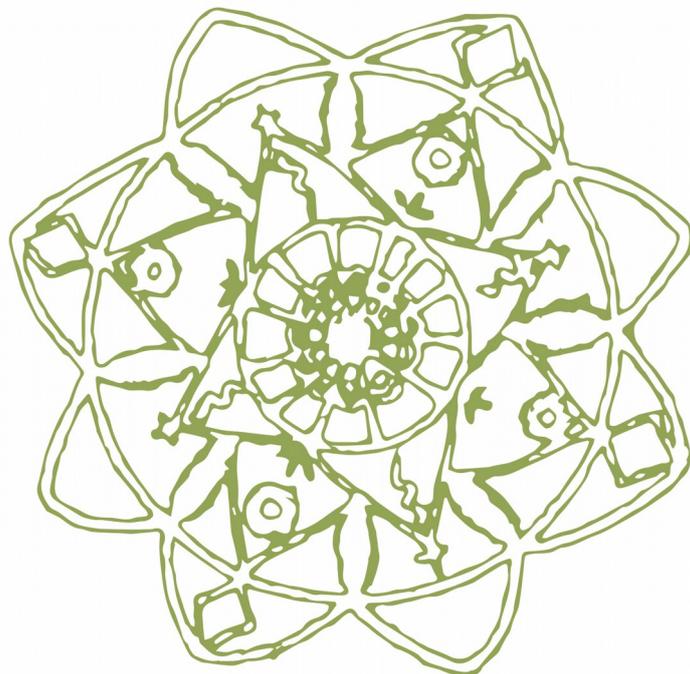
AUCUNE CONDITION D'ÂGE, DE GENRE,
DE SOUPLESSE OU DE NIVEAU N'EST REQUISE !

Y(OR)GaNiC

Pour toute information, contactez Julie JACQUES yorganic@mailo.com 06. 30. 04. 38. 96

BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner AVANT LE 30 MAI !



Prénom NOM :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :

Je verse un acompte* de 160 € pour valider mon inscription, chèque à l'ordre de Julie JACQUES à envoyer avant le 30/05/23 avec ce bulletin d'inscription à 7, Champagnat - 23400 St-Moreil
Le solde sera à régler sur place, par chèque, virement ou espèces.

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

En cas de désistement moins de 30 jours avant le début du stage : abandon de la totalité 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 (à moins de 10 minutes à Peyrat-le-Château : Ânes de Vassivière, Centre Univers, chambres d'hôtes et gîtes ...)

Je signale ici tout régime alimentaire particulier :

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

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