



Stage en pleine nature

Du 21 au 23 juin 2024

Au cœur de la Garrigue Cévenole

Harmonie et équilibre

Yoga – Détente – Balades



« Les sages d'autrefois comparaient le yoga à un arbre fruitier. D'une seule graine naissent les racines, le tronc, les branches et les feuilles. »

Iyengar

C'est le **solstice d'été** ! Venez découvrir le yoga et venez vous ressourcer dans **éco-lieu atypique et zen**.

Le stage est ouvert à toutes les personnes, débutantes ou confirmées.

Un séjour Yoga est une façon unique de vivre et d'appréhender notre pratique dans un contexte différent.

Le **voyage** va nous aider à sortir de notre environnement, et nous permettre de capter notre **attention**, loin de la routine quotidienne.

Le **lâcher prise** que nous allons développer, va nous permettre de voir la beauté qui nous entoure, mais aussi l'intérieur de nous-même.

C'est donc un changement de norme, un changement de perspective et aussi un réveil pour notre **âme**.

Notre tapis de yoga deviendra un tapis magique pour admirer le monde autour de nous.

Coût du stage en pension complète du vendredi 18h à dimanche 18h, boissons non incluses : adhérents 250€, non-adhérents 270€

Logement et commodités

En hébergements insolites de 2 à 4 lits au Domaine des Sens.



Accès : en voiture 61 kms d'Avignon. Compter 1h de trajet sans péage. Privilégier le co-voiturage.

Renseignements et réservation obligatoire

Dès que possible car petit groupe limité à 14 personnes.

Sandra 06 83 37 47 39 ~ Claudia 07 86 26 83 42

Planning

Vendredi 21 juin 2024

- A partir de 18h00 : accueil par Sandra & Claudia et installation
- 19h00 : pratique douce, détente du corps après la route
- 19h30 : apéro puis repas
- Après le dîner : présentation des ateliers, Questions-Réponses, veillée étoilée et chants Gayatri Mantra

Samedi 22 juin 2024

- 8h00 : pratique à jeun
- 9h00 : petit-déjeuner
- 10h00 à 11h30 : atelier
- 12h30 : déjeuner
- 14h00 à 16h30 : balade ou quartier libre
- 17h00 à 19h00 : atelier, pratique physique et méditative
- 19h30 : apéro, dîner suivi d'une veillée étoilée

Dimanche 23 juin 2024

- 8h00 : pratique à jeun
- 9h00 : petit-déjeuner
- 10h00 à 11h30 : atelier, pratique respiratoire et méditative
- 12h00 : bilan du séjour
- 12h30 : déjeuner
- 14h00 à 15h30 : initiation aroma avec Yannick

Et l'après-midi est à vous si vous souhaitez découvrir d'autres richesses et beauté de la région.