

## Programme du stage aux Jardins du Nant, octobre 2018

*L'intention de ce stage est de permettre de faire une coupure avec la vie ordinaire, de rétablir une connexion avec soi-même, de se reposer et refaire le plein d'énergie. Le yoga que je propose est un yoga axé sur la présence à soi et sur le ressenti corporel.*

*La présence et l'énergie de chacun donnant une coloration particulière au stage, les propositions ci-dessous pourront être nuancées et adaptées.*

### **Jour 1 : vendredi 26 octobre**

Arrivée à partir de 17h

18h à 19h30 : yoga tout doux. Une pratique lente, en profondeur pour souffler, se poser, et marquer le point de départ du stage.

Cercle d'ouverture

### **Jour 2 : samedi 27 octobre**

7h50 à 8h20 : méditation guidée

Petit déjeuner

10h à 12h : yoga fluide et dynamique suivi d'une relaxation profonde

Déjeuner

15h30-17h30 : méditation en mouvement autour des 5 éléments suivie d'une relaxation

Repas

20h : soirée contes. Nous partirons dans des histoires venues des 4 coins du monde, pour nourrir notre âme et nos oreilles.

### **Jour 3 : dimanche 28 octobre**

7h50 à 8h20 : méditation guidée

Petit déjeuner

10h-11h30 : yoga suivi d'une relaxation

Repas

15h-16h30 dernière pratique

Cercle de fermeture

17h : départ

## Informations pratiques stage octobre 2018

### **Lieu**

Les Jardins du Nant  
600 chemin du Pranant  
La Tropaz  
74540 CUSY

<http://www.lesjardinsdunant.com/>

### **Dates**

Du lundi 26 octobre à partir de 17h au dimanche 28 octobre 2018 à 17h,

### **Tarif du stage hors hébergement :**

150€/personne

### **Nombre de participants**

10 à 12

### **Conditions d'inscription**

L'inscription est validée à réception d'un chèque d'arrhes de 75€ à l'ordre de Yoga Souffle et Mouvement. A envoyer à :

Yoga Souffle et Mouvement

9 rue Pierre de Coubertin

69380 Chazay d'Azergues.

Les arrhes sont conservées en cas d'annulation intervenant moins de 21 jours avant le début du stage. Le solde est à régler par chèque ou espèces à l'arrivée sur le lieu de stage. Ce règlement n'est encaissé qu'à l'issue du stage.

### **Hébergement et repas**

-L'hébergement et les repas sont gérés par Philippe Meyrieux aux Jardins du Nant. Possibilité de dormir en chambre partagée ou sous tente.

-Pension complète en chambre partagée: 60€/jour, soit 120€ pour la durée du stage.

-Camping : 5€/nuit, (accès à une salle de bain).

-Réservation : voir « comment s'inscrire »

## Informations pratiques (suite)

### Accès

Les jardins du Nant sont situés à 20 km d'Annecy, à 15 km d'Aix-les-Bains. Et à 10 mn de la sortie d'autoroute de Grésy sur Aix (A41), en venant de Chambéry ou d'Annecy, sur le plateau des Bauges.

### Informations complémentaires

Pour le stage veuillez prévoir un plaid et un oreiller pour les relaxations, les coussins et bancs de méditation seront sur place.

### Comment s'inscrire

Pour vous inscrire au stage, merci de me contacter par mail ou téléphone : Marie-Cécile Pouliquen : [contact@yogasouffle.fr](mailto:contact@yogasouffle.fr), 06 47 49 28 22  
<http://yogasouffle.fr/>

Pour réserver un hébergement aux jardins du Nant, merci de contacter Philippe Meyrieux, [philippe.meyrieux@orange.fr](mailto:philippe.meyrieux@orange.fr), 06 08 07 45 36

### Marie-Cécile Pouliquen

Marie-Cécile rencontre le yoga en Irlande en 1995. Elle découvre plusieurs types de yoga sur son chemin. En 2012, au Québec, elle se forme en Hatha yoga auprès de Renée Dagenais. Elle fonde Yoga Souffle et Mouvement en 2015 et poursuit ses formations autour du yoga prénatal et postnatal, et yoga de la femme avec Uma Dinsmore-Tuli à Londres.

Marie-Cécile transmet le yoga avec sa touche particulière, et les influences de ses pratiques artistiques : contes, danse, voix, clown. Le conte tient une place centrale dans sa vie, les deux pratiques de yoga et de contes se nourrissent l'une et l'autre.

Son fil directeur est la présence. Son intention est de transmettre un yoga vivant, axé sur le souffle et la présence à soi afin d'amener les gens vers plus de liberté.

« *Le yoga est le talent en action* » (la Bhagavad Gita)

## Stage de Yoga

### 26 au 28 octobre 2018

Besoin d'une pause?  
de prendre soin de vous?  
Profitez d'un week-end de yoga  
dans le massif des Bauges (74).



Yoga fluide et dynamique,  
yoga doux,  
méditations guidées,  
relaxations,  
partages, contes, balades.

Tarif stage: 150€  
Pension complète: 120€

Du vendredi 17h au dimanche 17h



Stage proposé par Marie-Cécile Pouliquen,  
professeure de Yoga, Conteuse

Plus d'infos et inscriptions:  
06 47 49 28 22  
[www.yogasouffle.fr](http://www.yogasouffle.fr) et FB

