

Informations pratiques stage juillet 2018

Lieu

Les Jardins du Nant

600 chemin du Pranant

La Tropaz

74540 CUSY

Salle de pratique de 70 m2 en plancher, et terrasse en bois attenante de 110 m2.

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

Dates

Du lundi 23 juillet à partir de 16h au mercredi 25 juillet 2018 à 15h,

Hébergement et repas

L'hébergement et les repas sont gérés par Philippe Meyrieux aux Jardins du Nant

Possibilité de dormir en chambre d'hôtes ou sous tente.

A titre indicatif, la nuit en chambre d'hôte plus les trois repas par jour : 60€, soit 120€ en pension complète pour la durée du stage.

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

Cf document spécifique des Jardins du Nant pour le détail des tarifs

Tarif

Le stage : 150€/personne

Hébergement et repas en pension complète en chambre d'hôtes : 120€

Nombre de participants

Groupe restreint, une dizaine de personnes

Conditions d'inscription

Les places du stage sont limitées, l'inscription est validée uniquement 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 30 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.

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 de méditation seront sur place.

Pour plus d'informations, vous pouvez nous contacter par mail ou téléphone

-Pour le stage,

Marie-Cécile Pouliquen : contact@yogasouffle.fr, 06 47 49 28 22

<http://yogasouffle.fr/>

-Pour l'hébergement,

Philippe Meyrieux, 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. Elle se forme en 2012 au Québec en hatha yoga auprès de Renée Dagenais. Elle fonde Yoga Souffle et Mouvement en 2015. Elle poursuit ses formations autour du yoga prénatal et postnatal, et yoga de la femme avec Uma Dinsmore-Tuli à Londres. Elle transmet le yoga avec sa touche particulière, et les influences de ses pratiques artistiques : contes, danse, voix, clown.

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.

Programme du stage aux Jardins du Nant, juillet 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 accès sur la présence à soi et le senti corporel.

Programme non contractuel, sujet à des modifications au cours du séjour qui est coloré par la présence et l'énergie de chacun.

Jour 1 : lundi 23 juillet

Arrivée à partir de 15h30

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 : mardi 24 juillet

7h50 à 8h20 : méditation guidée en extérieur avec les sons de la nature

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 : mercredi 25 juillet

7h50 à 8h20 : méditation guidée en extérieur avec les sons de la nature

Petit déjeuner

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

Cercle de fermeture

Repas

15h : départ

Les Jardins du Nant



*Accueil de groupes- salle de séminaire- Agriculture biologique
Entre Annecy et Aix les Bains*

Tarif 2018 pour une personne

- nuit 21€

(en sup. taxe de séjour 0,80€par nuit)

- petit déjeuner 7€

- repas 16€

Un repas par jour est obligatoire.

Repas bio (à 90%) avec les légumes du jardin !

Tisane, thé et café à disposition.

Les personnes au régime sans gluten sont priées d'apporter leur pain.

Des plats sans lait et sans gluten seront prévus uniquement sur demande particulière avant le stage.

WiFi code : jardinsdunant

Répétiteur CPL _essentielb : KcMEFTD6



Hélène et Philippe Meyrieux

600 chemin du Pranant

La Tropaz

74540 Cusy

tel 0608074536 / 0450525253

philippe.meyrieux@orange .fr

