

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 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 : 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

Informations pratiques stage juillet 2018

Lieu

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

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

Dates

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

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 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.

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.

-Pension complète en chambre d'hôtes: 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 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, 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, 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 23 au 25 juillet 2018



Profitez de 3 jours en immersion dans le massif des Bauges (74), pour ralentir et prendre soin de vous

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

Tarif stage: 150euros

Pension complète: 120euros



Stage proposé par Marie-Cécile Pouliquen, professeure de Yoga, Conteuse, fondatrice de Yoga Souffle et Mouvement

Plus d'infos et inscriptions:
06 47 49 28 22
www.yogasouffle.fr et FB

