

Maroc

ESSAOUIRA

Du 13/04 au 18/04

Dans un lieu enchanteur, avec piscine naturelle, hammam, belle salle de pratique avec grande terrasse pour la salutation au soleil... A quelques kilomètres de la plage. Marches conscientes matinales et balade à la journée vers la mer, au pas du dromadaire...



www.ressourcement-maroc.com



Le relai

Bordure du Larzac

NOGARET (34) près de Lodeve

du 26/06 au 28/06

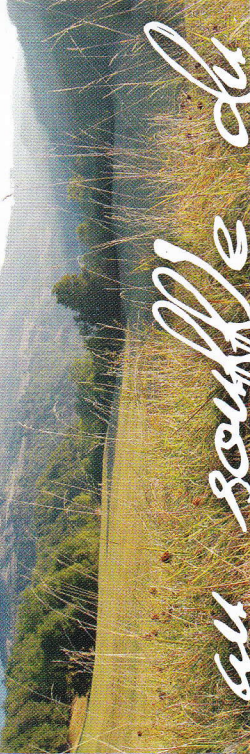
du 11/08 au 15/08

du 18/09 au 20/09

Au hameau de Nogaret dans un grand domaine en pleine nature, appartenant à la Communauté de l'Arche de la Borie Noble, où vécut Lanza Del Vasto, disciple de Gandhi.



www.amisdenogaret.fr



au souffle du vivant...

Côtes sauvages du Trégor

PLOUGRESCANT

Du 22/08 au 29/08

Dans de très beaux paysages maritimes de granit et de landes.

Des pratiques sur le rivage, et dans une maison confortable avec terrasse et salle de yoga vue sur mer.



www.maison-familiale.ch



au souffle du vivant...

grâce à un environnement paisible et préservé permettant des pratiques à l'extérieur dans de très beaux paysages.



5 à 6 heures de Yoga par jour

(postures, respiration, relaxation, méditation)

LA PRATIQUE DU YOGA

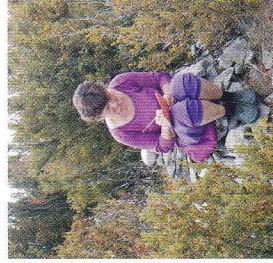
Elle s'articule autour d'un principe de fluidité et d'ouverture favorisant le mariage du corps, du cœur et de l'esprit, dans la conscience subtile du principe du Vivant et de l'Instant... et vers un élan joyeux et créatif !

Les temps de pratique de yoga se déroulent le matin (à partir du lever du soleil) et en fin d'après-midi.

Ils s'inscrivent dans la tradition par une approche posturale (asana) et respiratoire (pranayama), des techniques de relaxation profonde et des temps de méditation.

Randonnées & marches conscientes, Ateliers de créativité

Dans l'après-midi, balades conscientes et ateliers de créativité (écriture, land art) dans la nature.



Méditation En soirée, balades nocturnes et méditation sont proposées.

Les stages sont animés par **Marieke Hazard**
(diplômée de la Fédération des Yoga Traditionnels,
animatrice nature et animatrice d'ateliers d'écriture).

CONDITIONS : Places limitées à 10 personnes. Merci de réserver au plus vite. Les stages sont ouverts à tous (pratiquants et débutants).

Cuisine végétarienne et biologique, gîte en pleine nature dans des sites naturels préservés et sauvages.

Les prix indiqués comprennent : animation, hébergement et restauration. Réduction de 10% ou + pour petits budgets (chômeurs et étudiants).

Bulletin de réservation (en renvoyant le coupon ci-dessous).



Dates du stage :

Nom Prénom

Adresse

.....

Tél. :

Mail : |

Ci-joint un chèque du montant des Arrhes :