

Haut-Languedoc VALLÉE DE L'ORB (34)

du 25/04 au 30/04

Proche du massif du Caroux, en bordure de rivière. L'occasion de pratiquer le yoga au très beau Domaine de Miravel avec une approche ayurvédique (cuisine et massage). Balade exceptionnelle dans la massif du Caroux.



www.miravel.eu

au souffle du vivant

Haut-Languedoc

JOURNÉES YOGA DANS LA YOURTE

2016 : Les samedis 16 janv, 13 févr,
19 mars, 09 avril, 21 mai, 11 juin,
08 oct, 19 nov, 10 déc

Dans un cadre naturel préservé et dans une yourte lumineuse et contemporaine dominant la vallée du Jaur, vers Olargues. Hatha Yoga, marche et étude des Yoga Sutra de Patanjali...



CONDITIONS 2016

STAGE YOGA & NATURE

TRANSPORTS NON COMPRIS

A Vioussan, vallée de l'Orb

☀ du lundi 25 (16h) au samedi 30 avril (12h)
(495€ tout compris). Arrhes : 150€.

A Essaouira au Maroc

☀ du lundi 9 (15h) au samedi 14 mai (12h)
(575€ tout compris). Arrhes : 150€.

A Nogaret, près de Lodève

☀ du vendredi 17 (10h) au dim. 19 juin (17h)
(195€ tout compris). Arrhes : 50€.

☀ du mardi 09 (17h) au dimanche 14 août (10h)
(395€ tout compris). Arrhes : 100€.

☀ du vendr. 16 (10h) au dim. 18 sept. (17h)
(195€ tout compris). Arrhes : 50€.

A Plougrescant en Bretagne

☀ du samedi 20 (17h) au samedi 27 août (10h)
(595€ tout compris). Arrhes : 150€.

JOURNÉES « YOGA DANS LA YOURTE »

A Pestous - St Vincent d'Olargues

☀ 10h à 13h et 14h30 à 17h30,
(limité à 6 personnes, repas de fruits partagés.)
25 € la demi-journée et 40 € la journée.

☀ Sur demande pour groupe constitué.

Les Ateliers du Soleil



Pestous - 34390 Saint Vincent d'Olargues

contact: Marieke Hazard

Tél : 06.84.98.38.63

Email : marieke.hazard@neuf.fr

www.ateliers-soleil.fr

2016



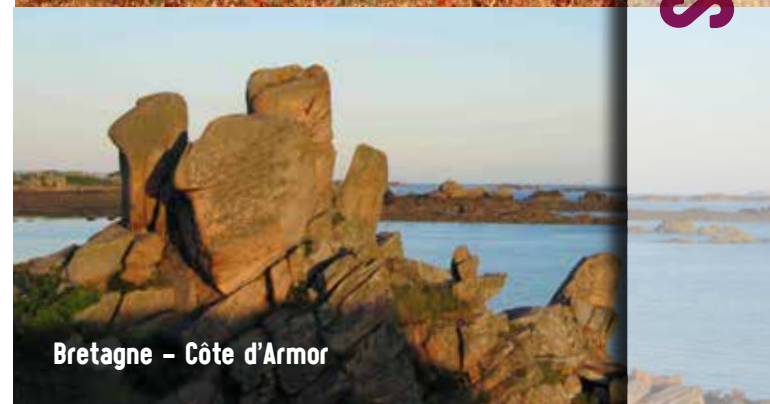
Maroc - Essaouira



Bordure du Larzac - Nogaret



Haut-Languedoc - Vallée de l'Orb



Bretagne - Côte d'Armor



Stages Yoga & Nature

Maroc ESSAOUIRA

Du 09/05 au 14/05

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

Bordure du Larzac NOGARET (34) près de Lodève

du 17/06 au 19/06
du 09/08 au 14/08
du 16/09 au 18/09

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

Côtes sauvages du Trégor (22) PLOUGRESCANT

Du 20/08 au 27/08

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

Se relier au souffle du vivant...

Des cadres propices à la pratique du yoga 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 12 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 :