

Haut-Languedoc

VALLÉE DU JAUR (34)

du 22/04 au 27/04

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

samedis 13 janvier, 10 février, 17 mars,
07 avril, 05 mai, 09 juin, 13 octobre,
10 novembre et 08 décembre

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...



PROGRAMME 2018

STAGE YOGA & NATURE

*TRANSPORTS NON COMPRIS

A Essaouira au Maroc

☀ du sam. 24 févr. (18h) au vendr. 2 mars (12h)
(790€ tout compris sauf transport). Arrhes : 200€.

A Viessant, vallée de l'Orb

☀ du dimanche 22 (17h) au vendredi 27 avril (11h)
(495€ tout compris sauf transport). Arrhes : 150€.

A Nogaret, près de Lodève

☀ du vendredi 15 (10h) au dimanche 17 juin (17h)
(225€ tout compris sauf transport). Arrhes : 50€.

☀ du mardi 07 (17h) au dimanche 12 août (10h)
(425€ tout compris sauf transport). Arrhes : 100€.

☀ du vendredi 21 (10h) au dimanche 23 sept. (17h)
(225€ tout compris sauf transport). Arrhes : 50€.

A Plougrescant en Bretagne

☀ du samedi 18 (17h) au vendredi 24 août (10h)

☀ du dim. 26 août (17h) au sam. 1^{er} sept. (10h)
(595€ tout compris sauf transport). Arrhes : 150€.

JOURNÉES « YOGA DANS LA YOURTE »

A Pestous - St Vincent d'Olargues

☀ 10h à 13h et 14h30 à 17h30,
samedis 13 janvier, 10 février, 17 mars, 07 avril,
05 mai, 09 juin, 13 octobre, 10 novembre
et 08 décembre

(limité à 6 personnes, (midi : pause fruits tirés du sac...)

25 € la 1/2 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

2018



Maroc - Essaouira



Bordure du Larzac - Nogaret



Haut-Languedoc - Vallée de l'Orb



Bretagne - Côte d'Armor



Stages Yoga & Nature

Maroc ESSAOUIRA

du 24/02 au 02/03

Yoga et connaissance de soi

Une approche de notre chemin de vie en relation avec les chakras, les éléments et nos 5 sens. Dans un lieu enchanteur, avec piscine naturelle, hammam, à quelques kilomètres de la plage. Marches conscientes et balade à la journée vers la mer, au pas du dromadaire...

co-animé avec Jeanne-Marie Beaufreton, gestalt thérapeute



www.ressourcement-maroc.com

Bordure du Larzac NOGARET (34)

près de Lodève

du 15/06 au 17/06

du 07/08 au 12/08

du 21/09 au 23/09

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

PLOUGRESCANT (22)

du 18/08 au 24/08

du 26/08 au 01/09

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

Je 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 :