

Haut-Languedoc VALLÉE DU JAUR (34) du 15/04 au 20/04

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 19 janvier, 16 février, 16 mars,
13 avril, 18 mai, 08 juin, 05 octobre,
16 novembre et 14 décembre 2019

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 2019

STAGE YOGA & NATURE

*TRANSPORTS NON COMPRIS

A Essaouira au Maroc

☀ du dimanche 03 (17h) au vendredi 8 mars (12h)
(590€ tout compris sauf transport). Arrhes : 200€.

A Vieussan, vallée de l'Orb

☀ du lundi 15 (17h) au samedi 20 avril (11h)
(510€ tout compris sauf transport). Arrhes : 150€.

A Nogaret, près de Lodève

☀ du vendredi 14 (10h) au dimanche 16 juin (17h)
(240€ tout compris). Arrhes : 50€.

☀ du dimanche 7 (17h) au vendredi 12 juillet (10h)
(595€ tout compris). Arrhes : 200€.

☀ du mardi 06 (17h) au dimanche 11 août (10h)
(435€ tout compris). Arrhes : 100€.

☀ du vendredi 20 (10h) au dimanche 22 sept. (17h)
(240€ tout compris). Arrhes : 50€.

A Plougrescant en Bretagne

☀ du samedi 17 (17h) au vendredi 23 août (10h)
☀ du dimanche 25 (17h) au samedi 31 août (10h)
(625€ tout compris). Arrhes : 150€.

JOURNÉES « YOGA DANS LA YOURTE »

A Pestous - St Vincent d'Olargues

☀ 10h à 13h et 14h30 à 17h30, samedis 19 janvier,
16 février, 16 mars, 13 avril, 18 mai, 08 juin,
05 octobre, 16 novembre et 14 décembre
(limité à 6 personnes, midi : pause fruits tirés du sac...)
40 € la journée et 25 € la 1/2 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

2019



Maroc - Essaouira



Bordure du Larzac - Nogaret



Haut-Languedoc - Vallée de l'Orb et du Jaur



Bretagne - Côte d'Armor

Graphisme Véronique Bianchi 04 67 97 84 09 - Photo Marieke Hazard - Philippe Lecerf



Stages Yoga & Nature

Maroc ESSAOUIRA

du 03/03 au 08/03

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...



www.ressourcement-maroc.com

Bordure du Larzac NOGARET (34)

près de Lodève

du 14/06 au 16/06

du 06/08 au 11/08

du 20/09 au 22/09

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

NOUVEAU du 07/07 au 12/07 YOGA ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

les chakras : un chemin vers la connaissance de soi.

co-animé avec Jeanne-Marie Beaufreton, gestalt thérapeute

Côtes sauvages du Trégor

PLOUGRESCANT (22)

du 17/08 au 23/08

du 25/08 au 31/08

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

Le reliaer 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 méditations 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 :