

Haut-Languedoc (34)

JOURNÉES YOGA DANS LA YOURTE

Les samedis 14 décembre (2019),
11 janvier (2020), 1^{er} février, 14 mars,
25 avril, 16 mai, 20 juin, 10 octobre,
14 novembre, 12 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...



COURS HEBDOMADAIRES (34)

Une pratique alliant postures, techniques de respiration, relaxation et méditation. (85€/trimestre)

à Olargues, le mardi de 18h à 19h30
à Prémian, le mercredi de 18h15 à 19h45
à Villemagne, le jeudi de 18h à 19h30

PROGRAMME 2020

STAGE YOGA & NATURE

*TRANSPORTS NON COMPRIS

A Viessant, vallée de l'Orb (Hérault)

☀ du mardi 28 avril (17h) au dimanche 3 mai (11h)
(585€ tout compris*). Arrhes : 150€.

A Nogaret, près de Lodève

☀ du vendr. 12 juin (10h) au dim. 14 juin (17h)
(275€ tout compris). Arrhes : 50€.

☀ du sam. 18 juillet (17h) au jeudi 23 juillet (10h)
(485€ tout compris). Arrhes : 150€.

☀ du vendr. 18 sept (10h) au dim. 20 sept. (17h)
(275€ tout compris). Arrhes : 50€.

A Plougrescant en Bretagne

☀ du sam. 8 août (17h) au jeudi 13 août (10h)
(595€ tout compris). Arrhes : 200€.

☀ du sam. 15 août (17h) au vendr. 21 août (10h)
(710€ tout compris). Arrhes : 200€.

☀ du dim. 23 août (17h) au sam. 29 août (10h)
(710€ tout compris). Arrhes : 200€.

JOURNÉES « YOGA DANS LA YOURTE »

A Pestous - St Vincent d'Olargues

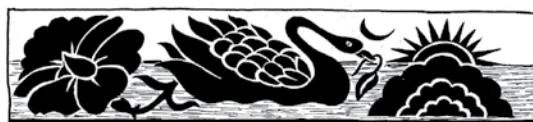
☀ 10h à 13h et 14h30 à 17h30, samedis 11/01, 01/02,
14/03, 25/04, 16/05, 20/06, 10/10, 14/11, 12/12

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

50 € la journée et 30 € 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

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



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



Bretagne - Côte d'Armor



Bordure du Larzac - Nogaret



Haut-Languedoc



Stages Yoga & Nature 2020

Haut-Languedoc

VALLÉE DU JAUR (34)

du 28/04 au 03/05

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

Bordure du Larzac

NOGARET (34)

près de Lodève

du 12/06 au 14/06

du 18/07 au 23/07

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

Côtes sauvages du Trégor

PLOUGRESCANT (22)

du 08/08 au 13/08

du 15/08 au 21/08

du 23/08 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

Le reliair 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. Ils ne comprennent pas les transports. Réduction de 10% ou + pour petits budgets (chômeurs et étudiants).

Pour s'inscrire :

Merci d'envoyer un mail ou de téléphoner afin de s'assurer qu'il reste des places disponibles. Une fiche d'inscription vous sera ensuite envoyée. L'inscription sera validée à la réception des arrhes.