

**Bordure du Larzac
NOGARET (34)
près de Lodève
du 15/09 au 17/09**

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.nogareve.fr

au souffle du vivant...

**Haut-Languedoc
VALLÉE DU JAUR (34)
Journées Yoga dans la Yourte**

**14 janvier, 11 février, 18 mars,
15 avril, 13 mai, 10 juin,
21 octobre, 18 novembre,
09 décembre 2023**

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 2023

STAGE YOGA & NATURE

***TRANSPORTS NON COMPRIS**

Près d'Essaouira au Maroc

☀ du samedi 22 (15h) au vendredi 28 avril (12h)
(795€ tout compris sauf transport). Arrhes : 200€.

A Vieussan, vallée de l'Orb (34)

☀ du mardi 30 mai (17h) au dimanche 04 juin (10h)
(595€ tout compris*). Arrhes : 150€.

A Plougrescant en Bretagne (22)

☀ du sam. 05 août (17h) au jeudi 10 août (10h)
(680€ tout compris). Arrhes : 200€.

☀ du sam. 12 août (17h) au vendr. 18 août (10h)
(795€ tout compris). Arrhes : 200€.

☀ du dim. 20 août (17h) au sam. 26 août (10h)
(795€ tout compris). Arrhes : 200€.

A Nogaret, près de Lodève (34)

☀ du vendr. 15 sept (10h) au dim. 17 sept. (17h)
(290€ tout compris). Arrhes : 100€.

JOURNÉES « YOGA DANS LA YOURTE »

A Pestous - St Vincent d'Olargues (34)

☀ 14 janvier, 11 février, 18 mars, 15 avril, 13 mai,
10 juin, 21 octobre, 18 novembre, 09 décembre
(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

2023



Maroc - Essaouira



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



Bretagne - Côte d'Armor



Bordure du Larzac - Nogaret



Stages Yoga & Nature

Maroc ESSAOUIRA

du 22/04 au 28/04

Une approche énergétique du Yoga en relation avec les 5 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

Haut-Languedoc VALLÉE DE L'ORB (34) du 30/05 au 04/06

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

Côtes sauvages du Trégor

PLOUGRESCANT (22)

du 05/08 au 10/08

du 12/08 au 18/08

du 20/08 au 26/08

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.