

Haut-Languedoc
VALLÉE DU JAUR
(34)



Journées Yoga dans la Yourte

27 janvier, 02 mars, 16 mars, 20 avril,
25 mai, 8 juin, 19 octobre,
16 novembre, 14 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...

au souffle du vivant...

PROGRAMME 2024

STAGE YOGA & NATURE

*TRANSPORTS NON COMPRIS

A Vieussan, vallée de l'Orb (34)

☀ du samedi 27 avril (17h) au vendredi 03 mai (10h)
(745€ 6 jours tout compris*). Arrhes : 200€.

A Plougrescant en Bretagne (22)

☀ du sam. 03 août (17h) au jeudi 8 août (10h)
(680€ 5 jours tout compris*). Arrhes : 200€.

☀ du sam. 10 août (17h) au vendr. 16 août (10h)
(795€ 6 jours tout compris*). Arrhes : 200€.

☀ du dim. 18 août (17h) au sam. 24 août (10h)
(795€ 6 jours tout compris*). Arrhes : 200€.

A La Borie Noble, près de Lodève (34)

☀ du vendr. 06 sept (10h) au dim. 08 sept. (17h)
(295€ 3 jours tout compris*). Arrhes : 100€.

JOURNÉES « YOGA DANS LA YOURTE »

A Pestous - St Vincent d'Olargues (34)

☀ 27 janvier, 02 mars, 16 mars, 20 avril, 25 mai,
08 juin, 19 octobre, 16 novembre, 14 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.

*Ce prix comprends : la pension complète en chambre double,
le yoga, des marches et ateliers.

Ce prix ne comprends pas : les transports, le supplément
chambre individuelle.

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

2024

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

Bretagne - Côte d'Armor

Bordure du Larzac - La Borie Noble

Haut-Languedoc

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



Stages Yoga & Nature

Haut-Languedoc VALLÉE DE L'ORB (34) du 27/04 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

Côtes sauvages du Trégor PLOUGRESCANT (22)

du 03/08 au 08/08
du 10/08 au 16/08
du 18/08 au 24/08

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

Bordure du Larzac LA BORIE NOBLE (34) près de Lodève du 06/09 au 08/09

A La Borie Noble, un grand domaine en pleine nature, appartenant à la Communauté de l'Arche, où vécut Lanza Del Vasto, disciple de Gandhi.



www.regain-laborienoble

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. 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.

