

STAGE MARCHÉ ET YOGA



DATE ET LIEU :

DU VENDREDI 15 MARS 2019 À 19:00 AU DIMANCHE 17 MARS 2019 À 16:00

LE STAGE SE DÉROULERA DANS LE MASSIF DES BARONNIES PROVENÇALES, À PROXIMITÉ DU VILLAGE DE BUIS LES BARONNIES.

THÉMATIQUE :

LE STAGE PROPOSE UNE RENCONTRE ENTRE LA MARCHÉ ET LE YOGA: NOUS DÉCOUVRIRONS LA RICHESSE DE L'APPROCHE DU YOGA À PROPOS DE LA RESPIRATION; NOUS COMPRENDRONS ENSUITE COMMENT IL EST POSSIBLE D'APPLIQUER CES TECHNIQUES À LA MARCHÉ, QUI DEVIENDRA À SON TOUR UN VÉRITABLE YOGA; UNE MARCHÉ EN RYTHME AVEC LE PAYSAGE.

CETTE NOUVELLE APPROCHE DE LA MARCHÉ, FACILE À EXPÉRIMENTER ET À METTRE EN PLACE, VOUS AIDERA À :

- MAINTENIR VOTRE CORPS EN BONNE SANTÉ;
- ÉVACUER VOTRE EXCÈS ÉVENTUEL DE STRESS;
- APAISER VOTRE MENTAL, EN INSTALLANT UNE VÉRITABLE MÉDITATION PAR L'OUVREMENT DE VOS SENS À LA NATURE.

CHAQUE JOUR NOUS ALTERNERONS ENSEIGNEMENTS PRATIQUES ET THÉORIQUES EN SALLE ET SÉANCES DE MARCHÉ. CES DERNIÈRES SERONT ADAPTÉS AUX CONDITIONS MÉTÉO DU MOMENT.

PROGRAMME* :

JOUR 1: VENDREDI 15 MARS 2019

ACCUEIL DES PARTICIPANT.E.S SUR LE LIEU D'HÉBERGEMENT À PARTIR DE 19:00

20:00 REPAS PARTAGÉ: CE MOMENT CONVIVIAL SERA L'OCCASION POUR NOUS DE FAIRE CONNAISSANCE AUTOUR DE PLATS DONT VOUS AUREZ LE SECRET! LE SEUL MOT D'ORDRE SERA LA SIMPLICITÉ.

JOUR 2: SAMEDI 16 MARS 2019

YOGA

INTRODUCTION GÉNÉRALE;
CONSCIENCE DU CORPS ET DE LA RESPIRATION;
NOTIONS DE SUPPORT ET MOUVEMENT.

MARCHÉ

PETIT ATELIER CONSCIENCE DU CORPS, DES SUPPORTS ET MOUVEMENTS DANS LA MARCHÉ.
MARCHÉ EN CONSCIENCE : DE SOI ET DE L'ENVIRONNEMENT; DÉCOUVERTE DU PAYSAGE PAR LES SENS.

JOUR 3: DIMANCHE 17 MARS 2019

YOGA

POSTURE DU CORPS ET DÉVELOPPEMENT DES CAPACITÉS RESPIRATOIRES;
RESPIRATION RYTHMÉE.

MARCHÉ

PETIT ATELIER DE MARCHÉ EN RYTHME;
MARCHÉ À LA DÉCOUVERTE DU TERRITOIRE, POUVANT INCLURE QUELQUES TRONÇONS « SPORTIFS » POUR TESTER LES TECHNIQUES DÉCOUVERTES DURANT LE STAGE.

* LES HORAIRES DU DÉROULEMENT DU STAGE VOUS SERONT COMMUNIQUÉS LE SOIR DE VOTRE ARRIVÉE; L'ORGANISATION GÉNÉRALE ÉTANT TRIBUTAIRE DES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES, NOUS SERONS ÉVENTUELLEMENT AMENÉS À OPÉRER DES AJUSTEMENTS POUR GARANTIR UNE QUALITÉ D'ACCUEIL OPTIMALE.

LES INTERVENANTS :

BERTRAND JOLY – ENSEIGNANT DE YOGA

BERTRAND ÉTUDIE LE YOGA DEPUIS UNE VINGTAINÉ D'ANNÉES; ENSEIGNANT DEPUIS DIX ANS, IL EST ACTUELLEMENT FORMATEUR AU SEIN DE LA TRADITION VINIYOGA. EN COMPLÉMENT, IL PRATIQUE LE MASSAGE DE TRADITION AYURVEDIQUE (MÉDECINE TRADITIONNELLE DE L'INDE).

IL A PAR AILLEURS RÉALISÉ DE NOMBREUX TREKKINGS DANS LES ALPES, LES PYRÉNÉES ET L'HIMALAYA.

EN SAVOIR +

GRÉGORY CURIEL – ACCOMPAGNEUR EN MONTAGNE ET EDUCATEUR À L'ENVIRONNEMENT

GRÉGORY PARCOURS LA MONTAGNE DEPUIS 15 ANS; TITULAIRE DU BREVET D'ÉTAT D'ACCOMPAGNEUR EN MONTAGNE DEPUIS 5 ANS, IL AURA À COEUR DE VOUS FAIRE ÉVOLUER SUR LES CHEMINS DE LA DÉCOUVERTE, AFIN D'ÉVEILLER VOTRE CURIOSITÉ AU MONDE QUI NOUS ENTOURE.

IL EST PAR AILLEURS PRATIQUANT DE YOGA.

EN SAVOIR +

HÉBERGEMENT ET RESTAURATION :

L'HÉBERGEMENT SE FERA EN GÎTE À ALAUZON, HAVRE DE PAIX PROPICE À LA RECHERCHE DE QUIÉTUDE ET DE NATURE: LE GÎTE SE TROUVE DANS LA VALLÉE DU MENON, À 20 MINUTES EN VOITURE DU VILLAGE DE BUIS LES BARONNIES. IL EST TENU DEPUIS 2016 PAR AUDREY ET ADRIAN. POUR PLUS D'INFORMATIONS, RENDEZ-VOUS À L'ADRESSE: [HTTPS://ALAUZON.COM/FR/HOME_FR/](https://alauzon.com/fr/home_fr/)

DURANT CE STAGE, NOUS VOUS PROPOSONS DES NUITÉES EN CHAMBRES DE 2 OU 3 LITS; AUDREY VOUS PROPOSERA UNE CUISINE VÉGÉTARIENNE ET/OU VEGANE.

LA RÉSERVATION DE L'HÉBERGEMENT SE FERA DIRECTEMENT AUPRÈS DU GÎTE ET LE RÈGLEMENT SE FERA A PART SUR PLACE PAR CHÈQUE, ESPÈCES OU CB.

TARIF & CONDITIONS :

LE TARIF S'ÉLÈVE À 280 EUROS / PERSONNE. IL COMPREND:

- LES 2 NUITS EN GÎTE;
- LA PENSION COMPLÈTE DU DEUXIÈME JOUR ET LA DEMI-PENSION DU TROISIÈME JOUR ;
- LES PRESTATIONS DES DEUX INTERVENANTS.

IL NE COMPREND PAS:

- LE REPAS DU PREMIER SOIR: NOUS VOUS PROPOSONS UNE FORMULE DE TYPE AUBERGE ESPAGNOLE.

UN MINIMUM DE 6 PARTICIPANT.E.S EST REQUIS POUR QUE LE STAGE PUISSE AVOIR LIEU.

MATÉRIEL

- UNE TENUE SOUPLE ET CONFORTABLE POUR LA PRATIQUE DU YOGA;
- DES VÊTEMENTS CHAUDS POUR LA MARCHÉ (IDÉALEMENT SYSTÈME 3 COUCHES: UN MAILLOT DE CORPS; UNE COUCHE CHAUDE ISOLANTE DE TYPE POLAIRE; UNE VESTE IMPERMÉABLE ET COUPE-VENT);
- VOTRE ÉQUIPEMENT POUR LA MARCHÉ: CHAUSSURES FERMÉES CONFORTABLES, ÉVENTUELLEMENT UN SAC À DOS DE PETITE CONTENANCE (15-20L), LES BÂTONS NE SERONT PAS NÉCESSAIRES;
- UN TAPIS DE YOGA, SI VOUS EN POSSÉDEZ UN; UNE PETITE COUVERTURE.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

BERTRAND JOLY / [JOLYBERT@YAHOO.FR](mailto:jolybert@yahoo.fr) / 06 83 82 21 60 / [WWW.BERTRAND-JOLY-YOGAMASSAGE.COM](http://www.bertrand-joly-yogamassage.com)

GRÉGORY CURIEL / [CONTACT@SENTESEETCIMES.ORG](mailto:contact@senteseetcimes.org) / 06 22 13 60 87 / [WWW.SENTESEETCIMES.ORG](http://www.senteseetcimes.org)



NOM / PRÉNOM:

ADRESSE:

COURRIEL:

RÉGIME ALIMENTAIRE OU INTOLÉRANCE PARTICULIÈRE:

POSSÉDEZ-VOUS UN TAPIS DE YOGA? OUI NON

POUR VALIDER VOTRE INSCRIPTION, VEUILLEZ RENVoyer LE PRÉSENT BULLETIN ACCOMPAGNÉ D'UN ACCOMPTE DE 100 EUROS PAR CHÈQUE -LIBELLÉ À L'ORDRE DE L' ASSOCIATION SURYA CHANDRA- OU ESPÈCES À L'ADRESSE:

ASSOCIATION SURYA CHANDRA / CHEZ BERTRAND JOLY

CHEMIN DU SAPEY - LES GEYMONDS

38250 VILLARD-DE-LANS

POUR TOUTE ANNULATION MOINS DE 15 JOURS AVANT LE STAGE, L'ACCOMPTE NE SERA PAS REMBOURSÉ.