

A L'école du Yoga

Stage 2018 : Yoga – Marche – Méditation

De quoi s'agit-il ?

Se refaire « une santé » en profitant pleinement du plaisir de la marche en pleine nature...
S'étonner (encore) de l'efficacité des pratiques yogiques pour dissoudre la fatigue et respirer la sérénité joyeuse de l'esprit !
Tout en s'inspirant des enseignements traditionnels, partager des journées conviviales, chaleureuses et festives...

Déroulement d'une journée ?

Debout (et oui !) vers 7/8h (ou, parfois, bien plus tôt !). Après le petit déjeuner, on arpente le circuit du jour ; le parcours est agrémenté de pauses thé/café, yoga, raisins secs, méditation, barres de céréales, art du souffle...
Retour vers (?) puis repas suivi d'un temps libre jusqu'à 17h30/18h...
Pratiques yogiques jusqu'au dîner et on termine la soirée par un « nocturne méditatif ».
Autrement dit, à priori, nous bénéficierons, chaque jour de 3/5h de marche et de 3/5h de yoga.

Lieu du stage ?

Le gîte se situe à Préfaucou (38710 Mens) dans le Trièves, à moins de 2h de Lyon, entre Grenoble et Gap.
C'est une bien belle région alpine offrant de très nombreux circuits de randonnées.
Le gîte lui-même dispose d'une grande salle pour le yoga et, refait à neuf, il présente toutes les commodités nécessaires pour l'accueil de groupes.

A quelles dates ?

Du samedi 28 juillet (14h) au samedi 4 août (14h).

Equipements ?

Chaussures de marche, tapis et coussin (pour le yoga), petit sac à dos, k-way, gourde, vêtements chauds...
Prévoir d'apporter quelques victuailles. Ensemble nous préparons les repas (tendance végétarienne) et lorsque cela devient nécessaire, nous complétons nos réserves et partageons l'ensemble des frais : cette formule est à la fois très conviviale et très économique.

Participation/Inscription ?

Repas, hébergement, logistique : entre 200€ et 300€ (variable selon le nombre de participants)
Enseignements : 420€ (ou moins si nécessaire).
Pré-inscription par tél, email, courrier... : dès que possible.
Confirmation : adresser 150€ à titre d'arrhes à l'ordre de Robert Dumel (au plus tard fin mai).

Robert Dumel, A l'école du Yoga, 17 Impasse René 69500 Bron
Yogalyon.fr alecoleduyoga@yahoo.fr 06 48 38 02 28