

Stage Yoga-Nature:

Relier le microcosme du corps au macrocosme de la nature

Du jeudi 2 mai 2024, 16h au dimanche 5 mai 16 h
Au gîte des Rimets dans le Vercors, à Rencurel, 38

Co-animation Sandrine Denis et Nathalie Héraut



Thème du stage et pratiques abordées :

Au cours de ce stage Yoga-nature, l'idée sera de relier le microcosme du corps au macrocosme de la nature avec des pratiques de yoga en salle et aussi dans la nature, dans un environnement inspirant, avec de la marche consciente et des pratiques de pleine conscience également : de quoi renforcer notre qualité de présence au quotidien. Ce sera l'occasion de recharger ses batteries et d'intégrer quelques exercices en vue d'un été serein.

Le cadre magnifique du gîte des Rimets, nous offrira un support précieux pour pratiquer en pleine nature et dans la salle donnant sur la nature. Une manière de nous fondre dans le paysage et y puiser de l'énergie, en profitant de la dynamique de groupe pour échanger et nous nourrir réciproquement également.

Co-animation entre Sandrine et Nathalie

Amies de formation de yoga d'il y a... de nombreuses années, Sandrine et Nathalie ont à la fois une formation proche en Hatha-yoga, et ont aussi évolué parallèlement sur les chemins de la méditation, de la pleine conscience, du yoga-enfants pour Nathalie, du soin pour Sandrine. Cette amitié de longue date leur a déjà permis de co-animer déjà des stages avec une belle complicité.

Sandrine enseigne le Hatha-yoga depuis vingt-cinq ans et pratique aussi les massages ayurvédiques. Elle peaufine cette dernière activité de toucher, par une formation en fascia-bioénergie : technique de soin énergétique via les fascias du corps entier. Elle exerce ces différentes activités en Vaucluse. Depuis une vingtaine d'années, elle pratique la méditation au quotidien, initiée principalement par le Dr Jacques Vigne à différentes techniques d'attention, issues du Védanta et du bouddhisme tibétain. La pensée de Jiddu Krishnamurti a largement influencé sa vision et sa compréhension de la présence à l'instant. Tout en s'inscrivant dans un courant de méditation laïque, elle voit aussi l'importante contribution de ces voies spirituelles venues d'Orient, dans l'éveil des consciences. Site web : www.yoga-ayurveda84.fr

Nathalie pratique le Hatha-yoga depuis plus de trente ans, elle pratique aussi le Qi Gong parallèlement et l'approche du yoga égyptien de Babacar Khane ces dernières années, qui mêle des approches taoïstes et de l'énergétique chinoise que l'on peut utiliser pour le yoga également, pour nous aider à nous mettre au diapason de la saison et à renforcer son énergie de base.

Formée à la méditation au centre de Montchardon en Isère dans les années 2000, avec Jean-Pierre Schnetzler, puis Charles et Patricia Genoud, elle pratique également dans la tradition zen du Village des pruniers (Thich Nhat Hanh) et celle de Jacques Vigne. Site web : www.air-eau.net

Nous avons plaisir à pratiquer ensemble et l'envie de vous faire partager nos passions, dans l'écoute de chacun. Stage ouvert à tous, débutants ou non !

Modalités pratiques

Co-voiturage possible de Grenoble avec Nathalie ou de la région d'Orange avec Sandrine, prévoir d'arriver au gîte vers 15h30 pour une première pratique à 16h, et avoir le temps de s'installer et de dîner.

Alternance de pratiques dans la matinée, environ 3h, ponctuées d'une pause, en salle, sur la terrasse extérieure ou dans la nature proche selon la météo.

Les déjeuners se feront au gîte ou dans la nature avec un pique-nique fourni par le gîte, à ajuster selon la météo.

Pause en début d'après-midi et reprise pour environ 3h de pratiques avant le diner, ponctuées d'une pause. Dans les pratiques, alternance de moments guidés par Sandrine ou Nathalie.

Un temps de méditation après le repas du soir, ajustable selon les besoins de chacun

Fin du stage le dimanche 16h, pour avoir le temps de rentrer tranquillement chez soi

Lieu du stage

Gîte des Rimets, à Rencurel (38) Accès et mise en envie et appétit... sur le site : <https://www.gite-vercors-rimets.fr/> Draps et serviette de toilette à prévoir !

Tarifs et inscriptions

Enseignement yoga : **180 euros si inscription avant le 15/01/2023**
 200 euros si inscription entre le 15/01/2023 et le 15/03/23
 230 euros si inscription après le 15 mars 2023

Hébergement : entre 200 et 250 euros environ selon l'option choisie avec le gîte, hébergement en pension complète, frais de déplacement non compris

Pour s'inscrire :

Envoyer ou remettre en main propre 2 chèques de réservation de 100 euros, l'un pour le yoga à l'ordre de **Sandrine Denis** ou **Nathalie Héraud**, et l'autre libellé à l'ordre du **Gîte des Rimets** avec les éléments demandés ci-dessous,

Sandrine Denis, 380 Chemin des Roards 84830 Sérignan-du-Comtat.

Ou Nathalie Héraud, 42 allée des Balmes, 38600 Fontaine

Stage organisé en partenariat avec l'Union des Enseignants de Yoga de l'Isère (UEYI)



Renseignements complémentaires

nathalie.heraut@wanadoo.fr 04 76 46 13 14 et 06 71 71 06 63
sandrine.denis84@outlook.fr 06 33 07 96 49

Dès réception de votre inscription, un e-mail vous sera adressé pour confirmer votre inscription.

En cas de désistement moins de 3 semaines avant la date prévue, l'acompte ne pourra être remboursé

Bulletin d'inscription (découper ou noter sur papier libre) au stage du 2 au 5 mai 2024

Prénom, Nom

Adresse....., Date de naissance

Tél , Email :

Date et signature :