



Association Yoga et Art Martial Sensoriel
www.arbredegestes.com
contact@arbredegestes.com
Le mouvement source de liens



Stage de Yoga d'été

dans le Sud des Hautes Alpes
à Eourres au hameau des Damias



du lundi 30 juin au vendredi 4 juillet 2014

« Conscience, éveil de soi et joie intérieure »

En pleine nature, dans un cadre magnifique, un moment privilégié pour se poser, se recentrer et faire le plein de vitalité.

A travers des pratiques progressives à la fois douces, sensorielles et toniques, alliant harmonieusement postures, enchaînements, respirations, relaxation et méditation, se sentir pleinement soi-même, goûter, s'offrir et partager cette joie intérieure.

Les pratiques se déroulent en extérieur et en intérieur (belle salle lumineuse).

La pratique de yoga adaptée aux rythmes de chacun est accessible à tous.

Quel que soit votre niveau de pratique vous êtes les bienvenus.

La cuisine bio et végétarienne sera élaborée à partir des produits de la ferme bio dynamique du hameau. Possibilité de régimes spéciaux (sans gluten, sans produits laitiers...)



Intervenante :

Nathalie Epinat-Lang, enseignante de Yoga, pédagogue en Art Martial Sensoriel, formatrice.
Formée en Anatomie Pour le Mouvement (APM) auprès de Blandine Calais-Germain.
En formation continue, affiliée à la FIDHY* et à l'AMSAI**
* Fédération Inter-Enseignements de Hatha Yoga
** AMS Association Internationale

Lieu du stage :

Au sud du département des Hautes Alpes, à 1000 mètres d'altitude, en pleine montagne, à proximité des gorges de la Méouge, Rob et Caroline Yaffée nous accueilleront dans leur gîte
« Le Hameau des Damias » sur la commune d'Hourdes .



Co-voiturage :

La liste et les coordonnées des participants vous seront communiquées merci de bien vouloir noter sur le bulletin d'inscription votre accord pour figurer sur cette liste.

Organisation :

Accueil : le lundi 30 juin dans l'après-midi. Début du stage 17 h.

Départ : le vendredi 4 juillet après le repas de midi.

Pour la convivialité du groupe et le bon fonctionnement du gîte, le stage est prévu en pension complète, les repas seront pris en commun.

Programme indicatif d'une journée type :

7h15 - 8h : Pratique matinale (facultative)

8h - 9h : Petit déjeuner

10h - 12h15 : Pratique de yoga douce et dynamisante

12h30 - 14h : Déjeuner

14h - 17 h : Temps libre (randonnée libre possible au départ du gîte, ou sieste, farniente...)

17h - 19 h : Pratique de yoga douce et apaisante

19h30 : Dîner.

Pour la pratique :

Prévoir tapis, couverture et coussin.

Des chaussures confortables pour les marches conscientes et petites balades autour du gîte.

Tarif du stage par personne :

Adhérents : 160 euros - chèque libellé à l'ordre de « L'Arbre de Gestes ».

Non adhérents : + 10 euros d'adhésion

Nombre de places limitées : groupe de 14 personnes maximum.

Week-end ouvert à partir d'un groupe de 8 personnes.

Tarif de l'hébergement en pension complète par personne :

Chambre de 3 ou 4 personnes : 204 euros

Chambre de 2 : 224 euros (en fonction des disponibilités)

Camping sur place au hameau : 164 euros

Réservation et règlement directement par téléphone auprès du gîte avec les arrhes d'un montant de 80 Euros à l'ordre de YAFFEE Rob et Caroline - Tél : 04.92.65.20.50



Pour des raisons d'organisation et de réservation du gîte, nous vous remercions de bien vouloir confirmer votre inscription impérativement avant le vendredi 30 mai 2014.

Contacts :

L'Arbre de Gestes : Nathalie Epinat-Lang : 04.92.45.35.10 www.arbredegestes.com

Hameau des Damias : Rob et Caroline Yaffée : 04.92.65.20.50 www.lesdamias.com

Stage de Yoga d'été
au Hameau des Damias
du lundi 30 juin au vendredi 4 juillet 2014

Bulletin d'inscription à renvoyer impérativement avant le 30 mai 2014

**Votre inscription sera effective à réception du bulletin d'inscription
et de votre règlement.**

Nom prénom :

Tél. :

Adresse :

Email :

- Je participe au stage de yoga du lundi 30 juin au vendredi 4 juillet 2014.

- J'ai pris note que la réservation de l'hébergement se fait directement auprès du gîte Hameau des Damias en versant des arrhes d'un montant de 80 euros à l'ordre de YAFFEE Rob et Caroline. Le solde sera réglé en début de stage.

- Je donne mon accord pour transmettre mes coordonnées, téléphone et mail, à tous les participants pour un éventuel co-voiturage.

- Je retourne ce bulletin, à Nathalie Epinat-Lang Basse Boyère 05600 Eygliers - accompagné d'un chèque d'arrhes de 50 euros, à établir à l'ordre de l'association L'Arbre de Gestes. Le solde sera réglé en début de stage.

Date et Signature :