



Le mouvement source de liens

Cours de Yoga Relaxation et Méditation

Collectifs, individuels, ateliers et stages
Adultes, seniors, femmes enceintes, famille
Initiation et approfondissement : à chacun son yoga

Stage de Yoga d'été

Du lundi 9 au vendredi 13 juillet 2018

Ecosite Oasis Bellecombe en Drôme provençale

Pratique sous yourte ou en extérieur

en co-animation avec

Locana Sansregret et Nathalie Epinat-Lang

En pleine nature, dans un cadre magnifique, un moment privilégié pour se poser, se recentrer, se mettre à l'écoute de ses besoins physiologiques et faire le plein de vitalité.

*Apprendre à relâcher, stimuler et réguler l'ensemble du système digestif :
acceptation, digestion, assimilation, élimination et circulation sur un plan physique,
énergétique, émotionnel et mental afin de cultiver la sérénité, et libérer sa vitalité.*

*A travers des pratiques à la fois simples et complètes : postures, respirations, relaxation,
méditation, mudra et auto-massage que vous pourrez pratiquer au quotidien.*



Le lieu de stage :

L'Oasis Bellecombe est un "éco-site", inspiré par les oasis de Pierre Rabhi, où Corine et Michel les " gardiens " du lieu, essayent de démontrer la possibilité pour l'être humain de vivre en autonomie, et en harmonie avec la nature. A plus de 700 m d'altitude, 83 hectares de nature, plein sud, une source, 3 ruisseaux, un étang et un lac, baignade sur place, à côté de la salle de pratique sous yourte.

L'organisation :

Accueil le lundi 9 à partir de 15h, début du stage à 17h.

Afin de favoriser une bonne dynamique de groupe et profiter pleinement des pratiques, nous vous proposons de prendre les repas en commun : les 4 petits déjeuners et repas de midi seront tirés du sac et partagés, nous disposerons de la cuisine d'été pour des préparations simples et légères.

Les 4 repas du soir, bio et végétariens, seront préparés par Corine.

Départ le vendredi 13 juillet après le repas de midi.

Programme indicatif pouvant être adapté en fonction des besoins :

Le lundi :

15h Accueil
17h-19h Pratique
19h30 Repas préparé par Corine

Le vendredi :

7h - 8h Pratique avant le petit déjeuner
8h30 - 9h30 Petit déjeuner
10h - 12h30 Pratique
13h - 14h Repas tiré du sac à partager

Journée type les mardi, mercredi et jeudi :

7h - 8h Pratique avant le petit déjeuner
8h30 - 9h30 Petit-déjeuner
10h - 12h30 Pratique
13h - 14h Repas tiré du sac à partager
14h - 17h Temps libre
17h - 19h Pratique
19h30 Repas préparé par Corine

Pour la pratique :

Prévoir un tapis pour des pratiques à l'extérieur, couverture, coussin et une grande serviette éponge. Un thermos et de quoi écrire.

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

Intervenantes :

Locana Sanregret est co-fondatrice et co-directrice de Padma Yoga, un centre de formation et de perfectionnement pour les professeurs de Yoga au Québec. Locana étudie, pratique et enseigne le Yoga depuis 1976. Elle offre des formations de professeurs de Yoga et de Yoga thérapeutique, des ateliers sur les Mudra, le Pranayama et les mouvements de la Conscience en tenant compte des enseignements du Hatha Yoga et du Raja Yoga.

Elle incarne l'Art de vivre le Yoga au quotidien qu'elle transmet avec amour.

Nathalie Epinat-Lang est enseignante de Yoga, instructrice de méditation, praticienne en Art Martial Sensoriel (AMS), une spécificité de la pédagogie perceptive, également formée en Anatomie Pour le Mouvement (APM) auprès de Blandine Calais-Germain. Elle partage son expérience depuis 1996, son enseignement, dans la douceur, la rigueur et la bienveillance s'adapte à chacun.

En formation continue, à la FIDHY* et auprès de Locana Sansregret.

* FIDHY : Fédération Inter-Enseignements de Hatha Yoga

Tarif du stage par personne :

Adhérents : 320 euros - chèque libellé à l'ordre de « L'Arbre de Gestes ».

Non adhérents : + 10 euros d'adhésion

Nombre de places limitées : groupe de 16 personnes maximum.

Tarifs des l'hébergements par nuit et par personne (hors petit déjeuner) :

- 5 emplacements pour tente ou possibilité de garer sur un parking plat 2 combis/van aménagés : 13€/nuit/personne ;

- 1 tipi pour 4 personnes : 15€/nuit/personne ;

- 1 roulotte pour 1 personne : 16€/nuit/personne ;

- 1 mini yourte pour 1 personne : 15€/nuit/personne ;

- 1 grande yourte de 30m2 pour 3 personnes : 20€/nuit/personne ;

- 1 cabane perchée de 20m2 pour 2 personnes : 50€/nuit/personne.

La réservation et le règlement de l'hébergement se fait directement auprès de Corine au 06.24.61.73.43. Il vous est conseillé de réserver rapidement votre hébergement.

www.oasisbellecombe.com

Possibilité d'hébergements hors de l'éco-site avec votre camping car ou location : hôtel ou chambres d'hôtes au village à 10 minutes en voiture de lieu de stage : **forfait de 4€/jour pour la présence sur l'éco-site.**

<http://www.lamottechalancon-tourisme.com/ou-dormir/language/fr.html>

Tarif des repas du soir :

Repas bio et végétariens sans gluten et sans produit laitier : 10€/repas/personne.

Repas à réserver avec l'hébergement ou la présence sur le éco-site directement auprès de Corine : 06.24.61.73.43

Précisions et recommandations importantes apportées par Corine :

Électricité, couverture laine, drap housse et oreiller/taie inclus avec tous les hébergements. Prévoir votre drap sac, couette ou duvet. Il y a des toilettes sèches dans la grande yourte et la cabane seulement. Sinon toilette sèche et douche en collectif. Une douche fermée et une douche solaire extérieure protégée par des canisses.

A prévoir : serviette toilette, maillot de bain et serviette de bain, vêtements chauds pour les soirées fraîches, lampe de poche, produits d'hygiène : dentifrice, savon, shampoing... sous label BIO/écocert/cosmebio, pour garder en vie les plantes de notre phytoépuration. Une glacière et pains de glace si vous en avez.

Pour venir par le train :

Gare de Luc en Diois et réserver auprès de la centrale de réservation : 08 10 26 26 07, un taxi Trans-Drôme, jusqu'à notre éco-site (environ 20€/pers/trajet). Le billet de train vous sera demandé pour l'aller/retour. Ce taxi ne circule pas le dimanche et jour férié. Réserver au plus tôt en haute saison.

Co-voiturage :

Afin d'organiser le co-voiturage entre vous merci pour ceux qui le souhaitent de bien vouloir notifier sur le bulletin d'inscription votre autorisation pour que je puisse transmettre votre adresse mail, lisible par tous, afin que vous puissiez « répondre à tous » lors de vos propositions ou demande de co-voiturage :

« Je pars de..... et je dispose de ... place(s) » ou « Je cherche une place au départ de.... »

Pour des raisons d'organisation nous vous remercions de bien vouloir confirmer votre inscription avant le 15 juin 2018. Votre inscription sera effective à réception du bulletin d'inscription et de votre règlement.

Contacts :

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

Padma Yoga, Locana Sansregret : locanaji@gmail.com et www.padma-yoga.org

Eco-site Bellecombe, Corine : 06.24.61.73.43 www.oasisbellecombe.com



Le mouvement source de liens

Cours de Yoga Relaxation et Méditation

Collectifs, individuels, ateliers et stages
Adultes, seniors, femmes enceintes, famille
Initiation et approfondissement : à chacun son yoga

Stage de Yoga d'été

Du lundi 9 au vendredi 13 juillet 2018

Ecosite Oasis Bellecombe en Drôme provençale

Bulletin d'inscription à renvoyer avant le vendredi 15 juin 2018

Nom prénom :

Tél. :

Date de naissance :

Adresse :

Email :

- Je participe au stage de Yoga du lundi 9 au vendredi 13 juillet 2018.
- Je suis à jour de ma cotisation 2017-2018 ou si non
- Je règle ma cotisation 2017-2018 d'un montant de 10 euros
- Règlement à établir à l'ordre de l'association L'Arbre de Gestes.
- J'ai pris note que la réservation de l'hébergement et les repas du soir se font directement auprès de Corine de l'éco-site Oasis Bellecombe : contacter Corine au 06.24.61.73.43**
Les hébergements en résidentiel sont réservés pour le stage jusqu'au lundi 25 juin.
Il vous est donc fortement conseillé de réserver votre hébergement au plus tôt.
- J'ai pris note de prévoir 4 petits-déjeuners et repas de midi qui seront partagés avec le groupe. J'ai pris note des recommandations à respecter sur l'éco-site.
- Je donne mon accord pour que mon adresse mail soit transmise aux personnes du groupe afin d'organiser entre nous le co-voiturage.
- Je prends contact avec l'organisatrice pour signaler un problème spécifique de santé.
- Je retourne ce bulletin, à Nathalie Epinat-Lang Basse Boyère 05600 Eyglies - accompagné d'un chèque de réservation de 100 euros, à établir à l'ordre de l'association L'Arbre de Gestes. Le solde sera réglé en début de stage. En cas d'annulation après le 25 juin le chèque de réservation sera encaissé.

Date et Signature :