



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 29 juin au vendredi 3 juillet 2015

**Harmonie et vitalité à travers une exploration,  
un éveil des *Chakra*, centres énergétiques,  
espaces intérieurs à habiter en conscience.**

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

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

Les pratiques, en extérieur et en intérieur (belle salle lumineuse) sont adaptées aux rythmes de chacun et accessibles à tous. Quel que soit votre niveau de pratique vous êtes les bienvenus.

Swami Locananda sera en formation professionnelle avec ses élèves et elle nous ravira de son enseignement par des interventions ponctuelles au cours du stage.

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...)



### Intervenantes :

Nathalie Epinat-Lang, enseignante de Yoga, pédagogue en Art Martial Sensoriel (AMS).  
Formée en Anatomie Pour le Mouvement (APM) auprès de Blandine Calais-Germain.  
En formation continue, avec Swami Locananda.

Swami Locananda est co-fondatrice et co-directrice de *Padma Yoga*, un centre de formation et de perfectionnement pour les professeurs de Yoga au Québec.

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

### 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 .



### Organisation :

Accueil : Le lundi 29 juin à partir de 15h. Début du stage 17 h.

Départ : le vendredi 3 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 :

8h : Pratique matinale (facultative)

9h : Petit déjeuner

10h : Pratique de yoga douce et dynamisante

13h : Déjeuner

Jusqu'à 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 indispensable.

Nombre de places limitées : groupe de 14 personnes maximum.

Stage 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

Chambre individuelle : 264 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 lundi 1<sup>er</sup> juin 2015.**

### Contacts :

L'Arbre de Gestes : Nathalie Epinat-Lang : 04.92.45.35.10 [www.arbredegestes.com](http://www.arbredegestes.com)

Hameau des Damias : Rob et Caroline Yafée : 04.92.65.20.50 [www.lesdamias.com](http://www.lesdamias.com)

### Liens :

Centre Padma Yoga, Locana Sansregret : [www.padma-yoga.org](http://www.padma-yoga.org)

# *Stage de Yoga d'été*

## *au Hameau des Damias*

### *du lundi 29 juin au vendredi 3 juillet 2015*

#### **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.

#### **Bulletin d'inscription à renvoyer impérativement avant le 1<sup>er</sup> juin 2015**

**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 29 juin au vendredi 3 juillet 2015.
- Je donne mon accord pour transmettre mes coordonnées, téléphone et mail, à tous les participants pour un éventuel co-voiturage.
- 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 suis à jour de ma cotisation 2014-2015.
- Je retourne ce bulletin, à Nathalie Epinat-Lang Basse Boyère 05600 Eygliers - accompagné d'un chèque d'arrhes de 50 euros ou 60 euros pour les non adhérents. Chèque(s) à établir à l'ordre de l'association L'Arbre de Gestes. Le solde sera réglé en début de stage.

**Date et Signature :**