



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

Du vendredi 3 au dimanche 5 novembre 2017

A la Maison de Joséphine, à Risoul village

en co-animation avec

Locana Sansregret et Nathalie Epinat-Lang

*3 jours pour se poser, se recentrer, se mettre à l'écoute de ses besoins physiologiques,
s'installer en son centre et prendre soin de son énergie vitale.*

*3 jours pour 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 le calme et la sérénité.*

*A travers des pratiques à la fois simples et complètes :
postures, respirations, relaxation, méditation, mudra et auto-massage
que vous pourrez prolonger au retour de stage comme une hygiène au quotidien.*

Claude et Xavier nous accueilleront à la Maison de Joséphine, au carrefour des parcs des Ecrins et du Queyras, proche du lac de Serre-Ponçon, sur les hauteurs au cœur de Risoul Village d'où s'étend un magnifique panorama sur le Pelvoux.

La maison de Joséphine offre 5 chambres avec salle de bains et wc privatifs ainsi qu'une magnifique salle de pratique.



Organisation :

Accueil le vendredi 3 novembre à partir de 9h15

Départ le dimanche 5 novembre à 17h.

Afin de favoriser une bonne dynamique de groupe et profiter pleinement des pratiques, nous vous proposons un stage en résidentiel en 1/2 pension, les 3 repas de midi seront tirés du sac et à partager. Nous disposerons de la cuisine de la maison de Joséphine pour des préparations simples et légères.

Programme indicatif :

Le vendredi :

9h15 - 9h45 Accueil

10h - 12h30 Pratique

13h - repas tiré du sac à partager

15h -19h Pratique

19h30 repas

Le dimanche :

7h-8h pratique avant le petit déjeuner

8h30-9h30 petit déjeuner

10h-12h30 Pratique

13h - repas tiré du sac à partager

15h-17h pratique

Le samedi :

7h-8h pratique avant le petit déjeuner

8h30-9h30 petit déjeuner

10h-12h30 Pratique

13h - repas tiré du sac à partager

15h-19h pratique

19h30 repas



Pour la pratique :

Prévoir tapis, couverture, coussin et une grande serviette éponge.

Un thermos, un petit flacon de verre pour conserver de l'huile et de quoi écrire.

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

Intervenantes :

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. 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.

En formation continue, affiliée à la FIDHY* et à l'AMSAI**

* FIDHY : Fédération Inter-Enseignements de Hatha Yoga

** AMSAI : Art Martial Sensoriel Association Internationale

Tarif du stage par personne :

Adhérents : 180 euros - chèque libellé à l'ordre de « L'Arbre de Gestes ».

Non adhérents : + 10 euros d'adhésion

Nombre de places limitées : groupe de 12 personnes maximum.



Tarif de l'hébergement en 1/2 pension par personne :

Chambre de 2 ou 3 personnes : 100 euros par personne pour les 3 jours.

Réservation et règlement directement par téléphone auprès de la Maison de Joséphine.

Contactez directement notre hôtesse Claude au 04.92.66.38.04 ou 06.88.17.24.95

Les chambres sont réservées pour le stage jusqu'au lundi 23 octobre.

Il vous est donc fortement conseillé de réserver votre chambre au plus tôt et avant le 23 octobre.

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 afin que vous puissiez répondre à tous lors de vos propositions de co-voiturage :

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

Nous vous remercions de bien vouloir confirmer votre inscription avant le 31 octobre 2017 en nous retournant le bulletin d'inscription ci-joint.

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

Maison de Joséphine, Claude et Xavier : 04.92.66.38.04 ou 06.88.17.24.95 www.chambres-hotes-risoul.fr

Stage de Yoga

Du vendredi 3 au dimanche 5 novembre 2017

A la Maison de Joséphine, à Risoul village

Bulletin d'inscription à renvoyer avant le mardi 31 octobre 2017

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 vendredi 3 au dimanche 5 novembre 2017.
- J'ai pris note que la réservation de l'hébergement se fait directement auprès de la Maison de Joséphine. Contacter notre hôtesse Claude au 04.92.66.38.04 ou au 06.88.17.24.95**
Les chambres sont réservées pour le stage jusqu'au lundi 23 octobre.
Il vous est donc fortement conseillé de réserver votre chambre au plus tôt et avant le 23 octobre.
- J'ai bien pris note de prévoir les 3 repas de midi qui seront partagés avec le groupe.
- Je donne mon accord pour que mon adresse mail soit transmise aux personnes du groupe afin d'organiser entre nous le co-voiturage.
- Je retourne ce bulletin, à Nathalie Epinat-Lang Basse Boyère 05600 Eyglies - accompagné d'un chèque d'arrhes de 60 euros, à établir à l'ordre de l'association L'Arbre de Gestes.
Le solde sera réglé en début de stage.

Date et Signature :