

# Stage de yoga et énergie

10-11 Novembre 2018

## Qui ?

**Delfina Muñoz**, découvre le yoga en 2004 et ça devient à la fois sa passion et son équilibre pour pouvoir jongler entre être femme, chercheuse, maman, copine, musicienne... Formée à Barcelone par Mandiram Yoga en Hatha, Vinyasa, et Yoga prenatal, elle suit des formations continues qui le permettent comprendre le corps et sa liaison avec la tête, la pensée et l'état d'esprit avec d'autres maîtres yoguis ou de la vie. Elle aime faire découvrir aux autres cette voie de compréhension et de respect de soi par le yoga dynamique.



**Isabelle Saussac**, Thérapeute en Médecine Traditionnelle Chinoise, certifiée par l'Ecole Lü Men à Aix en Provence. Consultations individuelles en cabinet depuis 2011 et animation d'ateliers Yang Sheng depuis 2012. Yang Sheng signifie en chinois, « nourrir la vie ». Il s'agit d'un art de vivre développé par la civilisation chinoise, depuis son origine. Pour « nourrir le principe vital » l'individu est invité à régler sa conduite sur les lois de la nature, respecter le rythme des saisons, se nourrir des aliments correspondants, pratiquer des exercices psycho-corporels pour renforcer sa vitalité et notamment le Dao Yin (appelé aujourd'hui Qi Gong), et le Tai Qi Quan.

Avec le support de :

**Pascale Diseur**, danseuse et comédienne professionnelle, suit la formation « Anatomie appliquée au mouvement » selon Blandine Calais Germain pendant 3 ans dans le cadre de son diplôme de professeur de danse, puis passe son Brevet d'Etat de gymnastique. Très intéressée par le fonctionnement du corps au-delà d'un principe anatomique, elle va régulièrement visiter d'autres techniques corporelles permettant au danseur(se) de mieux appréhender son corps, ses douleurs, ses blocages tels que Feldenkrais ou Alexander puis découvre l'Ayurveda. Début des années 2000, elle commence une pratique de Hatha yoga régulière au centre Tapovan à Paris spécialisé en Ayurveda. L'approche du yoga, qui va bien au-delà du corps physique, la passionne; depuis près de 18 ans elle s'initie à des formes de Hatha yoga différentes (dont Vinyasa, Iyengar, Ashtanga) et depuis 3 ans suit la formation de Natha Yoga (yoga tantrique) supervisée par le maître Christian Tikhomiroff.

**Milène Calvet**, professeur d'activités physiques adaptées découvre une autre façon de pratiquer avec l'approche posture-respiratoire de Bernadette de Gasquet. Un travail de renforcement musculaire de l'ensemble du corps à partir de postures de yoga dans le respect et la forme de chacun, en tenant compte du rythme et de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement de la colonne ainsi que du maintien d'une bonne posture générale.

## Quoi ?

On vous propose un stage qui combine plusieurs approches pour retrouver son équilibre pendant la saison d'hiver. Des automassages, des notions des méridiens associés aux organes d'hiver, du yoga et encore plus de yoga, du Qi Qong, la méditation, pranayama et d'autres activités pour se connecter à son corps, à la nature et à la saison. Un séminaire sur l'alimentation en fonction de la saison est aussi proposé. Le tout dans une ambiance calme et détendue avec des échanges, dans un endroit privilégié.

## Où ?

A la Ruche à Gîter, la Ruchère en Chartreuse. Avec l'accueil d'Elisabeth et toute sa chaleur. Avec son soutien en alimentation et ses repas locaux, bio et équilibrés adaptés à la saison.



## Comment ?

On propose des séances guidées et des ateliers au long de 1 jour et demi. Toutes les séances ont comme objectifs activer, soulager, libérer, nourrir l'énergie de l'hiver à travers d'automassage, de postures de yoga ou Qi Qong, pour trouver un équilibre et faire face à la saison en bonne santé. Le tout avec une alimentation adapté pour dépuré aussi le corps.

Samedi			Dimanche		
Horaire	Atelier	Qui	Horaire	Atelier	Qui
9h-9h30	accueil	tous	7h-8h	pranayama	Pascale
9h30-10h30	automassage	Isabelle	7h30-8h	Yoga avancé- 54 salutations	Delfi
10h45-12h	Hatha yoga	Delfi	8h-9h15	<i>Petit déjeuner</i>	
12h-14h	<i>Repas</i>		9h30-10h30	Marche consciente	Pascale et Isabelle
14h-15h30	Séminaire alimentation	Isabelle	10h45-12h	Yoga avancé- postures inversés	Delfi/ Pascale
16h-17h30	Yoga avancé- postures debout ajustements	Delfi et Pascale		Qi Qong	Isabelle
	Gym douce abdominale et souffle	Milène	12h	clôture	
18h-19h30	Yin yoga hiver	Delfi			
20h-21h	<i>diner</i>				
21h-22h	Pranayama + méditation	Pascale			

## Pour qui ?

Ce stage est adapté à tous les niveaux. Le groupe sera divisé en deux dans les cas particuliers de pratique avancé de yoga (+3 ans de Hatha ou Vinyasa Yoga). Deux ateliers seront proposés en parallèle pour que les personnes avancés puissent aller plus loin dans leur pratique de yoga.

## Tarif et inscriptions :

SEJOUR	PRIX (AVANT FIN SEPTEMBRE)	APRES OCTOBRE
COMPLET	<b>200</b>	<b>220</b>
SAMEDI 9H-21H AVEC DEUX REPAS	<b>140</b>	<b>140</b>

Pour réserver votre place, merci d'envoyer un chèque à l'ordre de la gîte à rucher de 50€ avec le bulletin d'inscription ci-joint remplis à l'adresse : **La Ruche à Giter, 2743 Route de la Ruchère, 38380 Saint Christophe sur Guiers**

## Observations :

Le minimum de participants est de 15. On se réserve le droit d'annuler si on n'arrive pas à ce chiffre.

Le maximum de participants est de 26 personnes pour le stage complet avec nuit et repas inclus. On peut ajouter maximum 10 personnes avec une participation que le samedi à la journée pour garantir le bon déroulement des cours et une attention personnalisée.

Il faut amener des vêtements chauds et souples et des chaussures de marche.

Si vous avez un tapis de yoga des coussins de méditation, merci de l'amener aussi. Une couverture légère est aussi bienvenue. Des bolsters (coussins cylindriques) sont très recommandés autant pour la pratique du yin yoga comme pour votre assise.

En cas de difficulté financière, merci de nous contacter. Des réductions peuvent s'appliquer si vous pouvez aider à l'organisation, au ménage, ou en apportant des produits pour la cuisine. On accepte aussi des paiements échelonnés.

Bulletin inscription (fournir avec l'inscription) :

<b>Nom</b>	
<b>Prénom</b>	
<b>Date inscription</b>	
<b>Adresse mail &amp; téléphone</b>	
<b>Type de séjour</b>	Complet / samedi journée
<b>Tarif à payer</b>	
<b>Expérience de yoga</b>	PAS / moins de 3 ans / plus de 3 ans
	Avec qui ? type ?
<b>As-tu un problème de santé ? intolérances ? choix alimentaires ?</b>	
<b>Objectifs pour ce stage ?</b>	