

Stage de yoga du printemps

8-9 Mai 2020

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 permettent de 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.



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.

Avec le support de :

Cedric et Perrine, acroyoga et massage Thai

Veronique Morel, découverte faire tes propres baumes naturels !

Elisabeth Antonello, à la cuisine !

Isabelle Saussac, aux conseils saison et médecine chinoise !

Quoi ?

On vous propose un stage qui combine plusieurs approches du yoga. D'un côté des pratiques plus classiques de Hatha et Vinyasa adaptés à la saison du printemps : on repli le foie d'énergie vital ! De l'autre côté quelques nouvelles découvertes du yoga : de l'acroyoga avec Perrine et Cedric, du Yoga Nidra et méditation, du yin yoga pour compléter la pratique habituelle !

Des séances pour tout le monde combiné avec des séances avancées et des surprises : cuisine pour le foie, massage Thai et baumes naturelles du printemps...comment faire un déodorant naturel ? et réponses à d'autres questions !

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 la pratique du yoga et tout ce qui l'entoure. On est tous à votre disposition pour répondre, (ou essayer) à vos questions avec des temps dédiés au partage !

Vendredi 8			Samedi 9		
Horaire	Atelier	Qui	Horaire	Atelier	Qui
9h-9h30	accueil	tous	7h30	méditation du matin et petit thé	Pascale
9h30-10h	introduction du printemps	tous	8h-9h30	réveil de l'énergie	Pascale
10h-11h30	Hatha & Vinyasa yoga	Delfi	9h30-10h30	<i>petit déjeuner</i>	
12h-13h30	<i>Repas</i>		10h30-12h	Yoga avancé vinyasa- postures inversés	Delfi
14h-15h30	massage Thai	Cedric et Perrine	12h	Marche consciente	
	Séminaire : c'est quoi le yoga?	Delfi et Pascale		clôture	
16h-17h30	Acroyoga	Cedric et Perrine	12h15	repas pour ce qui le souhaite	
	Atelier Baumes	Veronique			
17h30-19h30	Atelier cuisine pour le foie	Babeth			
	Yin yoga printemps	Delfi			
20h-21h	<i>diner</i>				
21h-22h	Yoga Nidra, 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).

Tarif et inscriptions :

SEJOUR	PRIX (AVANT 20 AVRIL)	APRES 20 AVRIL
COMPLET	200	220
VENDREDI 9H-21H AVEC DEUX REPAS	140	140

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.

Possibilité de rester le samedi pour le repas (15€), merci de l'indiquer !

Bulletin inscription (fournir avec l'inscription et le chèque) :

Nom	
Prénom	
Date inscription	
Adresse mail & téléphone	
Type de séjour	Complet / vendredi journée
Tarif à payer	
Expérience de yoga	PAS / moins de 3 ans / plus de 3 ans
	Avec qui ? type ?
As-tu un problème de santé ? intolérances ? choix alimentaires ?	
Objectifs pour ce stage ?	
Je souhaite participer à	Atelier baumes Atelier cuisine
Repas de samedi (+15€)	Oui/non