



4 jours en Cévennes

Du 10 au 13 Mai 2018

www.YOGA-STAGE.fr

(Site en cours de construction)

*4 jours pour souffler ...
respirer ... méditer ... et « Yoguer » !!!*

Quatre jours pour prendre soin de soi dans un cadre exceptionnel et ressourçant en pleine nature.

Un lieu propice au calme, à la détente et au lâcher prise.

Au cœur du parc naturel des Cévennes, dans un charmant petit village sur les contreforts du Mont Aigoual, dans le département du Gard, accordez-vous ce temps pour vous poser, souffler, méditer, marcher, ... et « yoguer » dans l'énergie et la reconnexion à la nature.

Un écrin de verdure où le temps prend une toute autre dimension pour pratiquer un yoga doux, énergisant et dynamique.

Quatre jours pour s'alimenter sainement d'une cuisine créative, végétarienne et bio.

Un véritable cocon de bienveillance !



POUR QUI:

Débutants ou pratiquants, ce stage est accessible à tous.

Ne demande aucun niveau particulier.

Pour ceux qui souhaitent s'offrir un temps à soi pour se déconnecter du quotidien.

L'ESPRIT :

Dans une ambiance conviviale et détendue, entre bienveillance et cocooning au travers d'une pratique quotidienne de yoga en pleine nature, de temps libres, d'espaces méditatifs, d'activités comme la randonnée sensorielle, l'initiation à l'ayurvéda, les massages*, ... ou l'occasion de s'abandonner à la lecture, à l'espace et au silence du lieu tout simplement.

Au sein d'un petit groupe de 6 participants pour des échanges simples, riches et sans « *chi chi* ». Une invitation à se connecter (ou à se reconnecter) à la nature et à ses propres sensations. Un lâcher prise durant 4 jours à s'offrir.



*En option

A votre arrivée et si vous le souhaitez, vous serez invité à oublier votre téléphone portable dans une corbeille prévue à cet effet. Pour la soirée, pour la nuit, pour la journée suivante, ou qui sait... pour toute la durée du stage.

LES REPAS:

Les repas seront pris sur place, sur la terrasse surplombant le village ou dans la véranda suivant la météo et les moments de la journée.

Menus équilibrés et vitaminés, préparés sur place à partir de produits frais, légumes, céréales, féculents principalement bio et majoritairement locaux. Ils seront 100% végétariens,

limités en gluten et lactose et souvent associés aux principes d'une alimentation acido-basique sans existants (ni café, ni thé).

Une cuisine créative, intuitive et inventive vous sera proposée afin de régaler et réveiller vos papilles tout en vous alimentant sainement.



Si vous avez une intolérance alimentaire spécifique ou si certains aliments vous déplaisent, dites-le nous avant votre arrivée.

Le lieu

Une charmante maison toute en pierre avec un gîte attenant, rénovée avec authenticité et goût.

Nichée dans un écrin de verdure dans le petit village de Arphy, accroché à flanc de montagne, exposée Sud-ouest dans une forêt de châtaigniers.

Une terrasse de 150 m² pour la pratique du yoga qui surplombe le village en offrant un panorama sur le relief cévenol.



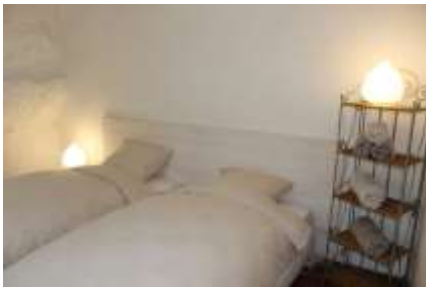
*« C'est une maison chaleureuse et accueillante, où l'on se sent bien.
Un véritable cocon, un lieu de bienveillance.
C'est un jardin extraordinaire ! »*

Votre hébergement

Vous logerez dans le gîte attenant à la maison.

Un véritable cocon, où les chambres doubles ont été rénovées avec charme et tradition, confortables et douillettes, aux couleurs claires et naturelles et à la décoration douce et reposante. Salle de bain et toilettes à partager.

Un salon de détente à votre disposition.



Quand : Du Jeudi 10 Mai 15h au Dimanche 13 Mai 2018 15h
(Week end de l'Ascension)

Où :

ARPHY Village dans le département du Gard (30)

- 8 km de la petite ville Le Vigan (30)
- 25 km de Ganges (34)
- 75 km de Montpellier (34)
- 75 km d'Alès (30)
- 90 km de Nîmes (30)

Prix: 420 €/personne

Ce forfait « 4 jours de stage » inclut :

- L'hébergement 3 nuits en chambre double en pension complète
- 5 cours de Yoga (Hatha et Vinyasa) de 1h30 à 2h avec Béatrice LEDUC
- 1 cours de Yoga Nidra de 1h
- 1 Après-midi de marche méditative avec Paul REMISE
- 1 Conférence – Santé et Ayurvédique avec Nathalie COURTOIS
- Linge de lit en 100% lin lavé et serviettes de toilette en coton Bio
- Tapis et matériel de yoga
- Plaids et couvertures (pour la méditation en plein air)
- Bâtons de marche pour la randonnée

Ce forfait n'inclut pas:

- Votre transport jusqu'à Arphy
(Possibilité pour venir vous chercher à Ganges ou Le Vigan: Nous consulter)
- Les Massages Ayurvédiques : 50€/pers – Séance 1h15

A réserver à l'avance ou sur place sous réserve des places disponibles.

Nombre de places :

6 personnes maximum pour le privilège d'un petit groupe

Contact, informations et réservation :

YOGA-STAGE en Cévennes - Béatrice : 06 10 30 11 73 - namaste@yoga-stage.fr
www.YOGA-STAGE.fr (site en cours de construction)

Organisateur et Intervenants :



Béatrice LEDUC-RIVE

Organisation du stage – Séances de Yoga et repas

www.yoga-stage.fr

Passionnée par la vie et les relations humaines, voyageuse indépendante et épicurienne, c'est dans l'évidence que le Yoga s'est présentée à elle depuis plusieurs années à la suite de plusieurs séjours en Inde. Pratiquante assidue depuis plus de 20 ans et formée à l'EFYSE à Aix en Provence (Ecole de Formateurs de Yoga du Sud-Est) sous l'enseignement de Boris TATZKY.



Nathalie COURTOIS

Ayurvéda – Massage et séance de Yoga Nidra ...

www.mauna-ecn.fr

C'est avec plusieurs cordes à son arc que Nathalie aborde le bien-être et la relation aux autres par son amour de la nature de ses diverses formations en Ayurvéda, Naturopathie, Yoga, Massages*, alimentation ... Des passions nées au cours de nombreuses années de voyage outre-mer, dans un souci de mise en relation de chacune de ces disciplines et dans un constant respect du rythme de chaque personne. *En option



Paul REMISE

Randonnée sensorielle et initiation écosystème

www.azimut-voyage.fr

Accompagnateur en Montagne, géographe de formation et diplômé d'état en : Randonnée, VTT, Spéléologie, Escalade-arbre, ... Passionné d'écologie, Paul vous transportera dans son univers avec sa passion pour les Cévennes lors de randonnées où vous découvrirez ce parc naturel avec un autre regard, au travers de lieux authentiques, en véritable privilégiés. Un réel plaisir de partager avec lui ses connaissances culturelles et environnementales des Cévennes.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION AU STAGE

Ce stage vous tente ? Vous aimeriez y participer?

Remplissez le formulaire d'inscription ci-dessous et retournez-le nous par mail à: namaste@yoga-stage.fr
ou Contactez nous directement au : 06 10 30 11 73

Nous vous adresserons la présentation complète de ce stage avec toutes les conditions et les détails pour votre venue.

Au plaisir de vous rencontrer
Namaste

NOM:

PRENOM:.....

DATE DE NAISSANCE:

N° DE TELEPHONE:

E-MAIL:

ADRESSE:

CODE POSTAL:

VILLE:

PROFESSION:

Problèmes médicaux particuliers à signaler, remarques:

.....
.....

INTOLERANCES ALIMENTAIRES

Spécifiez ici si vous avez une allergie ou une intolérance particulière

.....

REGLEMENT:

à l'ordre de YOGA-STAGE Béatrice LEDUC-RIVE:

- Par chèque

- En espèces

- Par virement

IBAN : FR76 1660 7002 4908 0211 9708 673 - SWIFT (BIC) CCBPFRPPPPG

YOGA-STAGE - Béatrice LEDUC-RIVE

37 avenue des Adrets 34470 PEROLS – France