

Stages/retraites

Stage / retraite de yoga :

Le yoga des 5 éléments du 3 au 8 août 2020

au gîte du hameau de Pave – Montbrun Bocage (31).

Une retraite de yoga de 5 jours pour se ressourcer dans un cadre de nature sublime, en France à 1h15 de Toulouse au pied des Pyrénées.

La thématique de ce stage sera axée sur **les 5 éléments**:

terre, eau, feu, air, éther (espace), **en lien avec les chakras** .

Au contact de nos 5 sens et de nos perceptions, nous explorerons ces 5 éléments dans nos postures, nos méditations, mais aussi dans notre contact quotidien avec la nature, avec notre propre corps et notre souffle.



Nous serons accueillis dans le [Gîte du hameau de Pave](#), lieu magnifique qui accueille régulièrement des stages de bien-être et de développement personnel. Situé au pied des montagnes des Pyrénées, au grand air, à l'abri des ondes électro-magnétiques, le Gîte de Pave est un lieu propice à la pratique du Yoga, au ressourcement, au retour vers soi.

Les enseignements seront donnés par [Jérôme Ananda](#), professeur de Hatha Yoga, et se dérouleront toujours dans le respect du rythme de chacun, dans la douceur et la bienveillance.

Contenu du programme

Hatha Yoga : pratique de postures en douceur au rythme et selon les possibilités de chacun.

Pranayama : respiration consciente

Méditation

Pratique des mudras : gestes sacrés des mains

Balades en nature : marche méditative

Yoga Nidra traditionnel : yoga du sommeil éveillé en posture de relaxation.

Chants de Mantras

Enseignements et échanges sur le yoga dans sa globalité (philosophie, courants, etc.)

Nous pratiquerons **dans une salle magnifique, construite en matériaux écologiques** et remplie d'une belle énergie ou, selon les moments de la journée et la météo, en extérieur pour se connecter davantage à la nature.



Programme quotidien

A partir de 7h : thé infusion / fruits secs

8h-10h30 : séance d'Hatha Yoga / Pranayama / Méditation. Durant cette plage horaire et selon les besoins une petite pause pourra être mise en place.

11h-12h30 : brunch bio suivi d'un temps libre (pour se reposer, lire, écrire, aller marcher en nature...)

15h-16h30 : en fonction de la météo, au gré des envies et besoins, ce temps pourra être aménagé par des échanges et des enseignements, des marches méditatives, du temps libre prolongé...

16h30-18h : Hatha Yoga Doux - Yoga Nidra

19h : Repas

20h30-21h30 : Méditation guidée / chant de mantras.



Déroulement 1er jour

L'arrivée au Gite de Pave se fera le **lundi 3 août** à partir de **17h** jusqu'à **19h**.

Merci de préférer le covoiturage pour venir. Les adresses mails des participant.e.s seront envoyées à tout le monde pour l'organisation.

19h : **repas** - afin qu'il n'y ait pas de repas à préparer le premier soir, chacun pourra amener quelque chose à partager, de préférence végétarien et sans gluten.

20h : rendez-vous dans la salle de pratique pour une **présentation** et partager une première **pratique de méditation** ensemble.

Le stage se terminera samedi 8 août vers 17h avec un départ prévu pour 18h.

Selon les disponibilités du gîte, il y aura possibilité de dormir une nuit de plus - moyennant supplément - pour les personnes qui souhaitent reprendre la route le lendemain matin.

L'hébergement



Le gîte propose plusieurs formules avec différents tarifs (*voir tarifs plus-bas*) :

- **chambre partagée** de 2 ou 3 personnes.
- **tente individuelle aménagée** (matelas, oreiller) fournie par le gîte + **1 tente partagée** à 2 personnes.
- **tente personnelle ou camion aménagé** pour celles/ceux qui ont leur propre matériel.

Dans ces 3 formules il y a bien entendu accès aux sanitaires du gîte et aux toilettes sèches extérieures.

Les repas

Nous partagerons des repas **bio végétariens et sans gluten**, préparés avec des produits frais, préparés par une cuisinière.

Afin de ne pas fatiguer notre système digestif et concentrer notre énergie pour la pratique de Yoga, il sera proposé 2 repas par jour, un **brunch à 11h** (qui sera l'équivalent de notre repas de midi), et un **dîner à 19h** préparé par une cuisinière.

Il est recommandé de pratiquer le yoga à jeûn mais pour ceux qui souhaitent, il y aura tisanes et fruits secs à partir de 7h, que nous aurons préparés la veille.

Merci d'avertir lors de votre inscription si vous avez des restrictions alimentaires (*nous parlons de réelles restrictions et non pas de préférences alimentaires*).

Les tarifs

Chacun pourra calculer le coût global du stage en fonction de sa situation financière et de son choix d'hébergement.

Enseignement : coût du stage par personne pour 5 jours

- adhésion annuelle à l'association Ahimsa Yoga : **9€**

Puis, pour les personnes ayant :

- un revenu mensuel inférieur à 1400€* : **180 €**

- **ou** un revenu mensuel entre 1400 et 2000€* : **220€**

- **ou** un revenu mensuel supérieur à 2000€* : **260€**

** toutes rentrées d'argent confondues*

Hébergement : coût par personne pour 5 nuits

- formule en chambre partagée : **85 €**
- **ou** formule en tente aménagée : **75€**
- **ou** formule en tente personnelle ou camion : **50€**

Les draps sont en supplément : forfait de 5€ (*vous pouvez également amener les vôtres*).

Repas et encas: coût par personne pour 5 jours

Le premier repas du soir sera composé de plats à partager que chacun.e aura apporté. Les autres repas seront préparés par une cuisinière à partir de **produits frais et biologiques**. Ce seront des repas **végétariens et sans gluten**.

Des fruits secs, fruits, thé et tisane seront à disposition pour les petits creux dans la journée.

- repas normaux (végétariens & sans gluten) : **150 €**
- **ou** repas spéciaux - restrictions (vegan sans lactose...) : **160 €**

Renseignements /Inscriptions

Pour tout renseignement vous pouvez contacter

Jérôme au 07 68 32 00 98 ou par mail contact@ahimsayoga.fr

Les inscriptions seront prises en compte dès réception d'un règlement d'arrhes d'un montant de 100€.

Ce règlement devra être envoyé par chèque bancaire à Association Ahimsa Yoga , 23 avenue des écoles , Verfeil 31590. Il ne sera pas encaissé.

Important : Merci d'accompagner votre chèque d'acompte d'une courte présentation sur papier libre mentionnant vos noms, prénoms, âges, coordonnées mail et téléphone portable, ainsi que quelques mots sur votre expérience dans le Yoga. Merci de préciser aussi vos contraintes physiques, pathologies, ou information de santé que vous jugerez utiles de préciser.

Merci d'y rajouter également vos choix en terme d'hébergement, afin que l'on puisse gérer les disponibilités, ainsi que vos restrictions alimentaires le cas échéant.

Le Coût total (enseignement/hébergement /repas) sera réglé au premier jour de stage à votre arrivée.

N.B

En cas de désistement d'un stagiaire, le chèque d'acompte pourra être encaissé.

Le stage aura lieu à partir d'un minimum de 8 personnes inscrites. En dessous de ce nombre il sera annulé et les chèques d'acompte vous seront retournés.

A votre écoute pour les questions s'il y en a ..

Namaste