

9 au 11 Avril 23
Hameau de l'Etoile
Montpellier

Evasion Yoga

Sortez de vos limitations
Osez être vous-même
Libérez votre potentiel

Sandrine Rousseau
0609079319

YOGA IYENGAR- CHANTS
DANSE INTUITIVE-
PRANAYAMA-
MÉDITATION GUIDÉE

WWW.YOGAKALADVAITA.COM

Évasion Yoga IYENGAR Pranayama- Méditation Danse intuitive-Chant sacrés au Hameau de l'Etoile

J'ai la joie, de fêter Pâques avec vous, en vous invitant à vivre une expérience unique, une éclosion de reconnaissance de votre nature profonde. Un week-end qui allie la pratique du yoga Iyengar, le pranayama, les cercles de paroles, de chants des mantras, pranayama, méditation guidée et danse intuitive. C'est tout d'abord pouvoir déposer au sein d'un groupe bienveillant vos intentions de vous libérer de vos peurs, vos limitations, vos questionnements, vos incompréhensions, afin de vous reconnecter librement à votre nature profonde. Vous laisser guider par le rythme de l'aisance. Aiguiser vos 5 sens en vous synchronisant aux 5

éléments. Vous ressourcer, et apaiser l'anxiété avec la méditation guidée. Vous connecter à votre nature joyeuse et votre beauté intérieure. Cette pratique qui coordonne et recentre le mental et le corps, vise à élargir vos connaissances intuitives tout en étant à l'écoute des processus internes éliminant les tensions et blocages inscrits dans la mémoire du corps.

Au programme de ce weekend Pascal.

8h - 9h Pranayama le souffle en conscience

Chaque matin initiez-vous aux techniques traditionnelles de la respiration yogique qui permet à l'énergie de la kundalini de circuler dans les canaux subtils.

Laisser libre le passage du prana dans le corps réveillera votre force vitale et libèrera des tensions stagnantes physiques, organiques, sensorielles, et mentales accumulées par les comportements égarés du quotidiens.

10h – 12h30 Pratique dynamique du yoga Iyengar avec supports.

Les asanas poursuivent le nettoyage du pranayama du matin.

Lors de cette session vous revisiterez l'adaptabilité, la souplesse, et l'équilibre du corps dans l'espace. Une décomposition minutieuse de toutes vos positionnements maladroits qui créent les dysfonctionnements et traumatismes musculaires et articulaires.

13h Se nourrir en conscience

Un petit moment privilégié de 15 minutes en début de repas du midi sera consacré à la célébration. Réapprendre à célébrer les aliments, à honorer son repas réapprovisionner son palais, redonner à l'action de manger son aspect authentique. Reconnaître nos habitudes alimentaires qui dénaturent nos comportements alimentaires.

14h – 16h30 temps pour soi

Ce temps libre permettra la douce et progressive infusion des enseignements et des bienfaits de la pratique du matin.

Balades, lectures, siestes, farniente au bord de la piscine, baignez dans le calme du hameau de l'étoile en vous offrant le luxe de vous déconnecter de vos obligations quotidiennes.

16h 30 – 19h00 Pratique des postures de récupération avec supports.

Ces postures peaufinent le travail de vidange par la pratique des inversions dites " passives".

Chaque pose offre une contemplation des sensations corporelles, au-delà de l'action intempestive habituelle du mental. Cette pratique se traduit par un sentiment d'ouverture à tout ce qui se présente. Une totale acceptation des inconforts et limitations corporelles quelles qu'elles soient.

20h Diner

21h différents ateliers de soirée proposés.

Cercle parole, chant, danse et méditation guidée :

C'est tout d'abord pouvoir déposer au sein d'un groupe bienveillant des intentions de se libérer des peurs, craintes et angoisses, de ses limitations et questionnements sans réponses, afin de se reconnecter librement à soi.

Se laisser guider par le rythme pour s'harmoniser avec son écosystème..

Vous connecter à votre nature joyeuse et votre beauté intérieure.

Cette pratique qui coordonne et recentre le mental et le corps, vise à élargir vos connaissances intuitives tout en étant à l'écoute des processus internes éliminant les tensions et blocages inscrits dans la mémoire du corps.

Étape 1 - RÉSERVEZ VOTRE STAGE (HORS HÉBERGEMENT)

Stagiaire : pour réserver votre stage, merci de régler l'acompte de 100€ via le lien suivant. Le solde 190 €, le premier jour du stage en espèces uniquement. Pour plus de renseignements ou réservation contactez moi ! Sandrine Rousseau Vimes 0609079319

Étape 2 - RÉSERVATION STAGIAIRE POUR L'HÉBERGEMENT

Entre 75€ et 120€ selon les commodités choisies. [Voir les différents hébergements](#)

Vous pourrez réserver votre hébergement au Hameau **après** l'inscription à votre stage ; une fois inscrit, **un lien internet vous sera transmis** par e-mail pour effectuer votre choix de chambre et votre réservation, selon les conditions négociées pour cette rencontre.