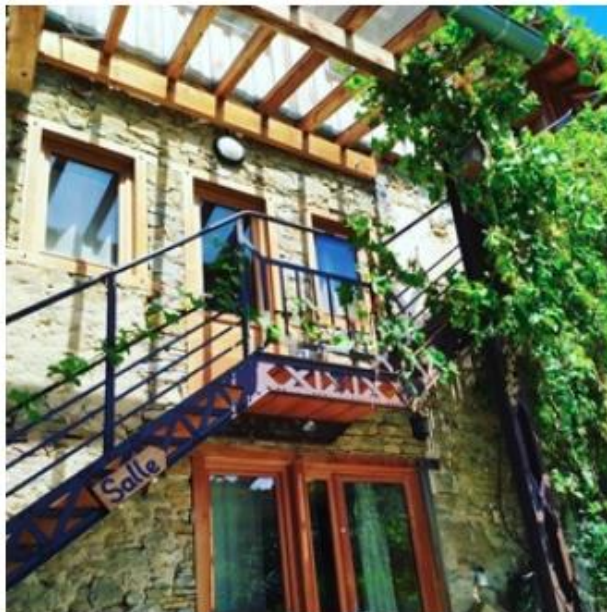


Enseignant : Peio Sabarros, diplômé de la méthode de yoga Iyengar

Retraite d'été de Yoga Iyengar dans un Eco-lieu au milieu de la nature.

5 au 10 Août 2023



5 jours d'immersion dans la pratique du yoga lyengar

Pourquoi 5 jours ? Cela ne va-t-il pas être trop long ? ... Non au contraire ! Cela vous permettra de rentrer progressivement dans une pratique quotidienne du yoga dans le but d'affiner son ressenti, de détendre des couches de plus en plus profondes de son corps et de son esprit et de travailler plus en précision les postures connues et d'en découvrir de nouvelles ! Il s'agit concrètement d'un voyage à l'intérieur de soi dans lequel le corps et l'état d'esprit changent et évoluent tout au long du séjour.

Osez-vous offrir ce temps pour vous ressourcer. En tant qu'enseignant lyengar j'ai été formé pour vous amener progressivement dans la pratique du yoga et de vous accompagner avec vos difficultés et vos blessures. Des personnes de tout âge peuvent participer. La salle est équipée de matériel adapté à la pratique du yoga lyengar.



Nous serons accueillis à Montbrun Bocage (31) au sein de l'Eco-lieu Manaska, isolé, entre prairies et forêts. Vous avez le choix entre plusieurs types de logements : Chambres doubles, dortoir, Yourte et camping en tente. Le charme et le calme du lieu vous permettra de passer un séjour reposant loin de l'agitation du monde urbain.

Angie, Sophie et Serge nos cuisiniers-ières sauront nous régaler avec des plats végétariens et originaux. Ils mettent un point d'honneur à choisir leurs produits chez des producteurs locaux (légumes, fromages, pâtes, pain...)

Je vous guiderai pendant les temps de pratique de yoga. Le yoga Iyengar est une technique, précise et concrète. Basée sur des postures appelées Asanas qui développent la conscience du corps et améliorent sa santé ainsi que notre état d'esprit. Nous fixons notre attention sur le corps, son placement et les sensations qui en résultent afin de bénéficier d'étirements intenses et de détente profondes. Et tout cela dans le but de trouver un état de paix, d'ouverture... de soulager nos douleurs physiques et d'améliorer la respiration. Nous partons de notre état réel (raideurs, douleurs, blessures) pour trouver un mieux-être. De ce fait, à l'aide du matériel je vous accompagnerai à trouver les ajustements nécessaires. Ma démarche n'est pas une recherche de performance mais une amélioration du lien à son corps, son énergie et son esprit.

La nouveauté cette année 3 ateliers de mouvements libres : " Dans cette recherche de mieux être, un petit plus cette année avec la présence du mouvement libre dans l'espace. Pour sortir du cadre du tapis et des étirements, pour aller chercher une liberté d'expression du corps, le mouvement libre vous propose d'explorer par vos sensations intérieures et extérieures la douceur et la rondeur du flux du mouvement (sans contrainte de formes) et ramener de l'énergie dans le corps. Avec Claudia Flammin, artiste chorégraphique. Elle explore la richesse du mouvement dans l'espace depuis de nombreuses années pour improviser de la danse."



L'enseignant :

Peio : Souffrant de problèmes de dos et d'articulations depuis l'adolescence, je me suis mis à la recherche de pratiques pour comprendre et guérir mon corps. A 25 ans je fais partie d'une troupe de danseurs contemporains. L'expression par le corps m'a beaucoup apporté mais les blessures au dos et aux genoux m'obligent à chercher ailleurs et c'est ainsi que j'ai découvert le yoga il y a 11 ans. J'ai suivi un cours de Yoga Iyengar®. Au terme de la séance j'étais convaincu qu'un jour j'enseignerai cette discipline. Le yoga Iyengar® m'a appris à sentir et à renforcer mon corps. Aussi, il m'a permis de canaliser mon énergie et mes émotions. Je peux dire qu'aujourd'hui le yoga est un allié précieux pour me guérir, me connaître, m'apaiser et me renforcer. C'est un plaisir pour moi de transmettre ce que je vis et ce que j'apprends depuis 8 ans. Parallèlement j'ai toujours travaillé dans l'agriculture. Pour moi le lien à la terre et à l'aspect simple et concret des choses constitue une continuité avec le yoga et la recherche intérieure



Déroulement du stage

Samedi 5 Août : Accueil à partir de 18h sur le lieu du stage à Manaska, Montbrun Bocage. Puis à 19h30 dîner. 20h30, petite séance de méditation et relaxation.

Du dimanche au jeudi midi : Les matinées (9h-12h) sont rythmées par des pratiques plutôt dynamiques avec un axe de travail sur une partie du corps ou un aspect de la pratique. Les après-midis (16h-18h) sont consacrées à la relaxation, aux postures inversées et au pranayama... Et **la nouveauté cette année des ateliers de mouvements libres avec Claudia** :

Jeudi 10 Août : fin du stage à 14h après le repas de midi.

Stage ouvert aux débutants comme aux élèves initiés.

Informations pratiques

Lieu : Montbrun Bocage (31), à 1h10 de Toulouse. A l'Eco-lieu Manaska, bâti sur un corps de ferme traditionnel en pierre et rénové à partir de matériaux naturels. Situé au milieu de 25 hectares de nature préservée. Une salle de Yoga lumineuse et spacieuse.

Repas : repas savoureux équilibrés et végétariens, Un vrai Régali ! **Le petit déjeuner n'est pas compris**, vous aurez juste des fruits à disposition, prévoyez quelque chose de léger si vous avez besoin de manger le matin avant la pratique. Nous fournissons des thés et tisanes.

Logement :

- ♦ Chambres doubles (2 lits simples) avec douches et toilette partagés.
- ♦ Dortoir (5 à 6 couchages) avec douche et toilette commun.
- ♦ Yourte (4 lits simples) et espace de camping en lisière de forêt avec douche et toilette à proximité.

Linge de lit fourni sauf pour le camping en tente. **Serviette de bain non fournie.**

Tarif : En fonction du type de logement choisi, comprend le logement, les repas et l'enseignement du yoga.

- ♦ En chambre partagée (2 pers) : 650 euros.
- ♦ En dortoir ou Yourte : 600 euros.
- ♦ En camping en tente (tente et matelas non fourni) : 550 euros.

Informations et inscriptions : l'inscription est validée à la réception du chèque d'arrhes de 100 euros. Les arrhes ne seront encaissées qu'après le séjour mais non remboursables si l'annulation à lieu à moins de 15 jours avant le début du stage.