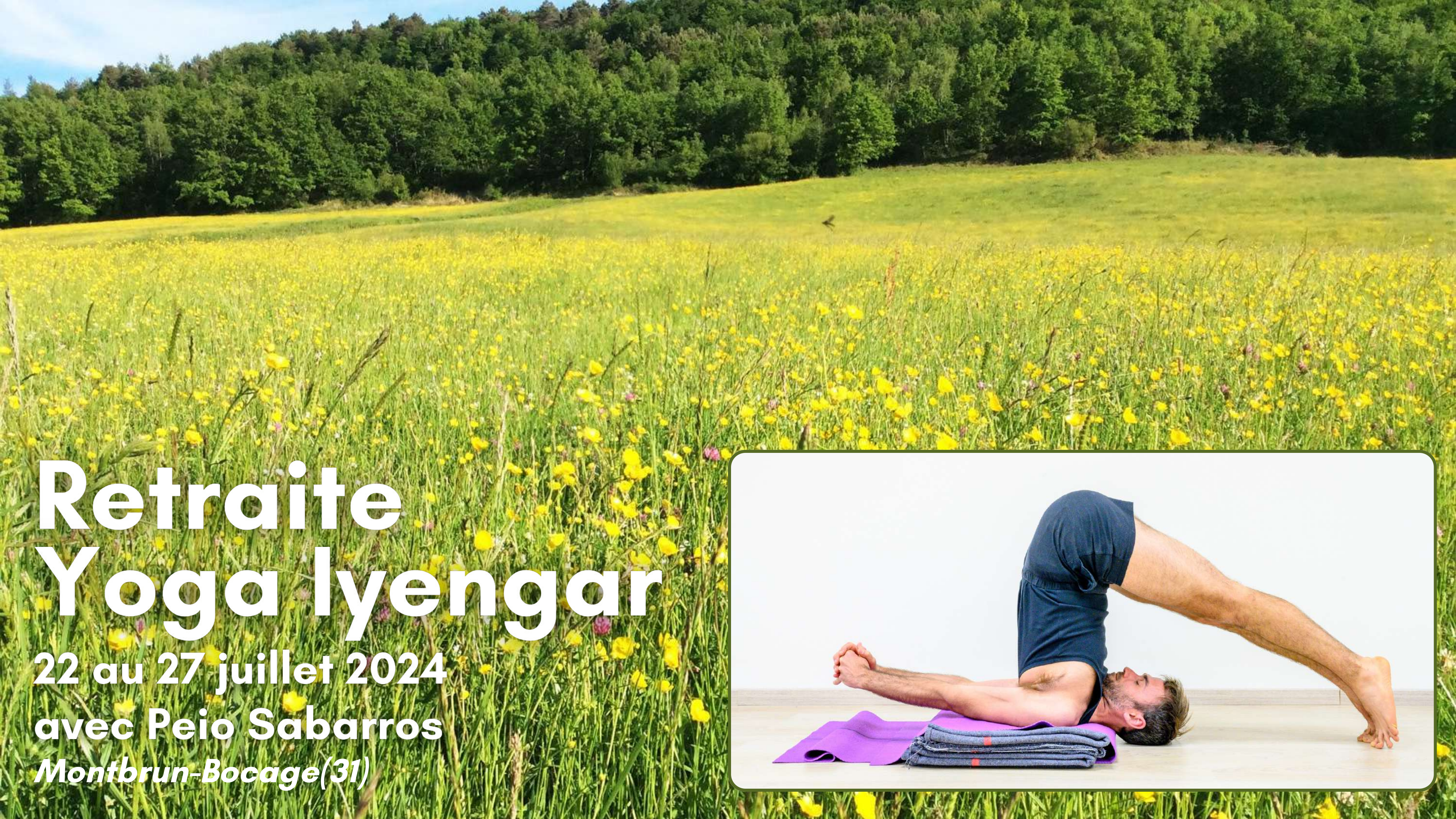




Retraite Yoga Iyengar

22 au 27 juillet 2024
avec Peio Sabarros
Montbrun-Bocage(31)



5 jours d'immersion dans la pratique du yoga Iyengar®:

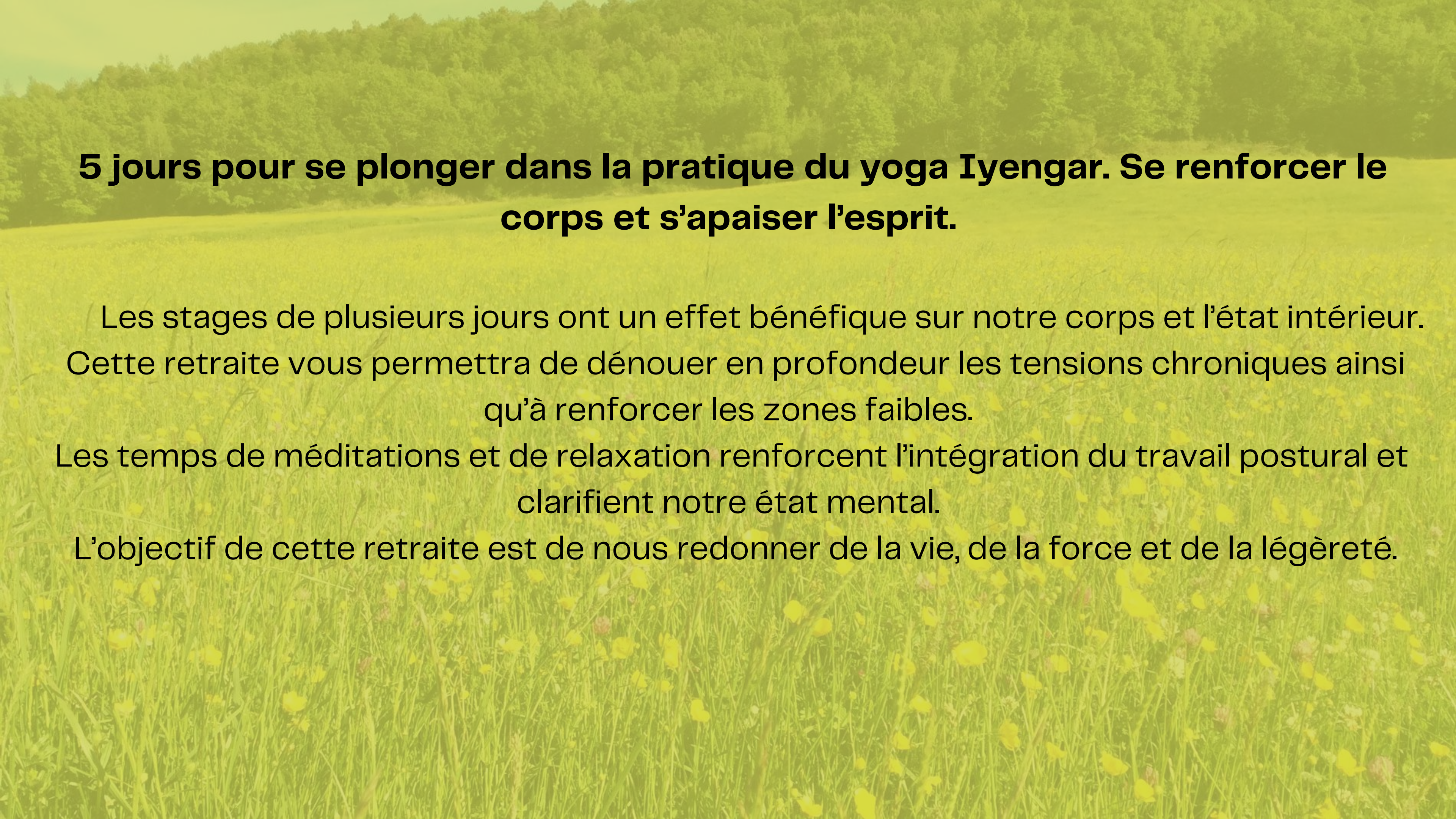
Asana (postures)

Pranayama (respirations)

Méditation

Relaxation





5 jours pour se plonger dans la pratique du yoga Iyengar. Se renforcer le corps et s'apaiser l'esprit.

Les stages de plusieurs jours ont un effet bénéfique sur notre corps et l'état intérieur. Cette retraite vous permettra de dénouer en profondeur les tensions chroniques ainsi qu'à renforcer les zones faibles.

Les temps de méditations et de relaxation renforcent l'intégration du travail postural et clarifient notre état mental.

L'objectif de cette retraite est de nous redonner de la vie, de la force et de la légèreté.



YOGA IYENGAR

Le yoga Iyengar est une forme de Hatha Yoga.
L'enseignement des postures est précis et progressif en vue de mobiliser chaque partie du corps.

l'objective est d'atteindre une posture harmonieuse sans se blesser.

Par des actions musculaires et parfois l'aide de matériel vous serez amener à expérimenter des étirements et ouvertures intenses.
Les organes et le système nerveux en tire un précieux bénéfice.

**Manaska est une ancienne ferme rénovée
sur une propriété de 25 hectares de bois
et de prés.**

Ces espaces de nature préservée offrent un
cadre idéal de calme et de ressourcement.
Ils permettent des pratiques extérieures ou
de simples promenades silencieuses.

Le bâtiment rénové de manière entièrement
écologique comprend une magnifique salle
de pratique de 80 mètres carrés tout en
bois. Des espaces terrasses de chaque côté
de la maison permettent de se retrouver
pour des moments de convivialité lors des
pauses ou des repas.



Programme

Lundi 22 soir : Arrivés à partir de 18h

19h30 Dîner
20h30 Courte séance calme, relaxation

Mardi à vendredi

9h-12h Pratique posturale
12h 30 Déjeuner et temps libre
16h-18h Détente et postures inversées
19h Dîner et temps libre

Samedi 27

9h-10h Pranayama
10h-10h30 Pause collation et tisane
10h30-12h30 Pratique posturale
13h Déjeuner
14h Fin du stage



Les logements se font principalement dans les chambres dans la maison. Elles sont lumineuses et simples, avec une salle-de-bain partagée.

Il y a également un dortoir spacieux, du style japonais avec des matelas au sol.





Pendant la belle saison, un espace camping ainsi qu'une yourte vous permettent de vivre une expérience de complète immersion dans la nature.



Informations et tarifs

Tarif du stage / personne

- Chambre partagée 650€
- Dortoir 600€
- Yourte 600€
- Camping 550€
- Sans logement sur place 525€

Inclus dans le tarif: les enseignements; cinq nuits d'hébergement; les repas de midi et du soir (végétariens); thés, tisanes et collations.

Arrhes: 100€ (conservés si annulation moins d'un mois avant le début du stage)

Repas

Nos cuisinières-ères Angie , Sophie, Joe et Serge sauront vous régaler avec des plats végétariens et originaux. Ils mettent un point d'honneur à choisir leurs produits chez des producteurs locaux (légumes, fromages, pain).

Tisanes et thés disponible à volonté.

L'enseignant : Peio Sabarros

“Souffrant de problèmes de dos et d'articulations depuis l'enfance, je me suis mis alors à la recherche de pratiques pour comprendre et guérir mon corps.

Enfant, la danse Basque me permet de maintenir de la souplesse, puis à l'adolescence la course en montagne m'a beaucoup aidé à canaliser mes émotions et à garder mon corps solide mais des problèmes aux genoux m'ont fait tourner le regard vers d'autres activités.

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 revinrent. J'ai alors découvert le yoga il y a 12 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 9 ans. Parallèlement j'ai toujours travaillé dans l'agriculture. Pour moi le lien à la terre et à l'aspect simple et pragmatique des choses constitue une continuité avec le yoga et la recherche intérieure.”

Renseignements et inscriptions auprès de Peio

peio16@hotmail.fr

06 80 36 92 83

www.yoga31.fr

FB: Yoga31 – Yoga Iyengar Carbonne

