

Le tarif

L'ENSEMBLE DES FRAIS POUR LES 5 JOURS
EST DE **495 €**

Ce tarif comprend :

- LES FRAIS PÉDAGOGIQUES
- LES FRAIS DE RÉSIDENCE (hébergement et repas)

L'INSCRIPTION EST À ADRESSER
PAR VOIE POSTALE ACCOMPAGNÉE
D'UN CHÈQUE DE 100€ À :

DOMINIQUE LECAMUS

5 RUE THÉODORE GAUDICHE, 35530 SERVON SUR VILAINE
Renseignements au 06 82 24 46 32

.....
Accueil limité à 12 personnes.

Pour un hébergement la veille au soir, merci de contacter l'abbaye au plus tôt.

Je souhaite participer au stage de Yoga
du 6 juillet au 10 juillet 2021
et je verse un acompte de 100 euros.
(remboursables jusqu'au 1^{er} juin 2021 en cas d'annulation)

NOM/PRÉNOM :

ADRESSE :

ADRESSE MAIL :

TÉL :

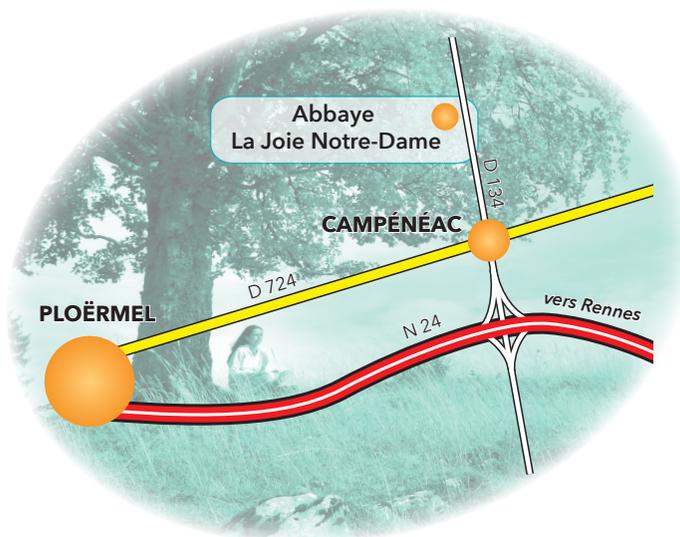
SIGNATURE :



Photo La Joie Notre-Dame

Le lieu

*L'abbaye La Joie Notre-Dame
vous accueille dans son hôtellerie
au cœur de la Bretagne,
aux portes de la Forêt de Brocéliande.*



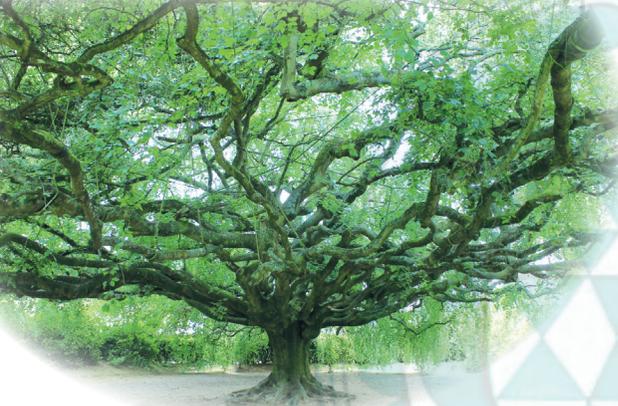
PIS CRÉATIONS - 06 76 31 65 48. Informations non contractuelles © 2021

L'ABBAYE LA JOIE NOTRE-DAME
VILLE AUBERT
56800 CAMPÉNÉAC
TÉL : 02 97 93 42 07
www.abbaye-lajoie-nd.com

YOGA & MARCHE CONSCIENTE CONTES EN FORÊT DE BROCELIANDE

Chemins
d'équilibre
et de vitalité

Du mardi 6 juillet - 14h30
au samedi 10 juillet 2021 - 11h



Au programme de ce stage

- Pratiques de yoga adaptées à la saison
- Pranayama : exercices respiratoires visant la maîtrise du souffle vital
- Yoga Nidra : yoga de relaxation profonde et de ressourcement
- Immersion en forêt de Brocéliande : randonnées et pauses ponctuées de contes et légendes
- Approche sensitive et artistique de l'Arbre
- A la veillée : contes et légendes, réflexion et partage autour de la philosophie du yoga

La pratique du yoga

Dans ses pratiques posturales, respiratoires et méditatives, le yoga nous ouvre à nos espaces intérieurs et dispose le corps et le mental à accueillir la plénitude dans les expériences du quotidien.

La marche consciente

Fondée sur les principes de la marche afghane et de la méditation de pleine conscience, cette marche consciente se pratique en silence afin que tous nos sens en éveil nous ouvrent à la contemplation et à la connexion avec la nature magnifique qui nous entoure.

Cette marche apaise le cœur, réduit les graisses, oxygène les tissus, stimule les circulations artérielles et veineuses et tout le métabolisme.

Sur les plans physique, énergétique, émotionnel, psychique, spirituel, ses bénéfices sont nombreux : résistance, immunité et vitalité accrues, sommeil réparateur... Sa pratique adaptée et régulière renforce la joie de vivre et les capacités d'auto-guérison présentes en chacun de nous.



La proposition

Au cœur de la forêt de Brocéliande où résonne tant d'histoire, hébergés dans un lieu propice au calme et à l'intériorité, nous irons à la découverte de l'Arbre dans toutes ses dimensions, à la rencontre de notre vraie nature.

Nous cheminerons «à pas contés» le long des sentiers chargés de légendes. Nous pratiquerons le yoga et expérimentons les principes de sa philosophie pour développer en nous équilibre et stabilité en quête de paix intérieure.

Toute personne pratiquant le yoga et/ou la marche peut s'inscrire, chacun étant invité à respecter ses propres possibilités.

“ Grise, mon ami, est toute théorie,

Mais vert est l'arbre d'or de la vie. ” Johann Wolfgang Goethe

Les animatrices

Marie Tanneux

Professeur de yoga diplômée de l'EFYO, formée par Patrick Delhumeau dans la lignée de Vimala Thakar, et en yoga de l'énergie par Michel Thiabaud.

Membre de la FNEY et du RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Education).

Marie est aussi conteuse et écrivain.



Dominique Lecamus

Professeur de hatha-yoga traditionnel diplômée de la FFHY, élève de Cyrus Fay et Jean-François Verbist dans la lignée de Sri Mahesh. Membre de la FFHY et du RYE.

Praticienne certifiée en Shiatsu. Infirmière de formation initiale.

Dominique pratique la marche consciente depuis plus de quinze ans.