

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

Ce tarif comprend:

- LES FRAIS PÉDAGOGIQUES
- LES FRAIS DE RÉSIDENCE (hébergement et repas, exceptés pique-nique et repas en crêperie le vendredi soir, tous deux facultatifs)

L'INSCRIPTION EST À ADRESSER AVEC LES ARRHES DE 100€ À :

DOMINIQUE LECAMUS

5 RUE THÉODORE GAUDICHE, 35530 SERVON SUR VILAINE

Accueil limité à 16 personnes.

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

Je souhaite participer au stage de Yoga du 9 juillet au 13 juillet 2019 et je verse un acompte de 100 euros. (remboursables jusqu'au 1er juin 2019)

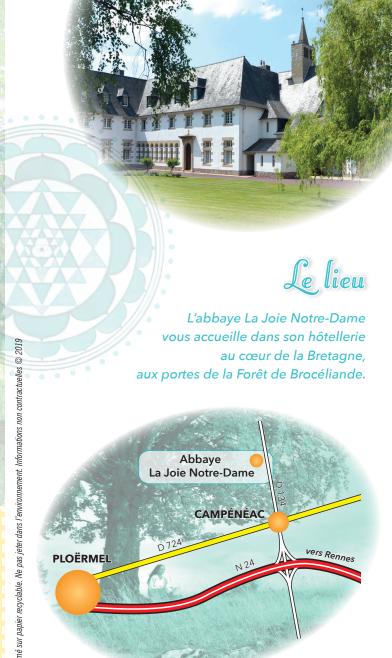
NOM/PRÉNOM:

ADRESSE:

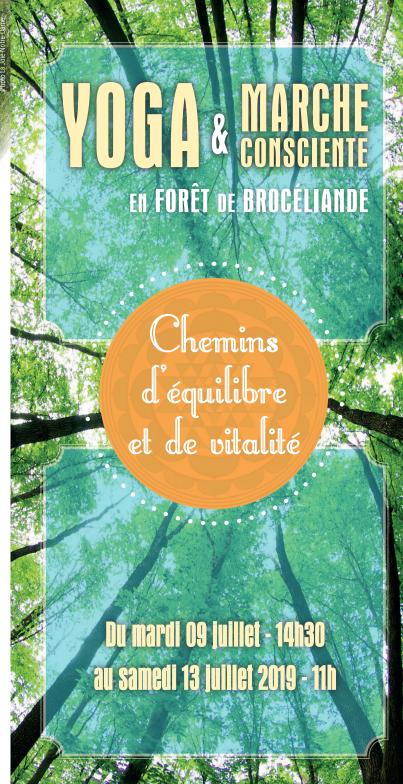
ADRESSE MAIL:

TÉL :

SIGNATURE:



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





La proposition

Au cœur de la forêt de Brocéliande où résonnent tant d'histoires, hébergés dans un lieu propice au calme et à l'intériorité, nous partagerons la joie du Voyage dans toutes ses dimensions, à la rencontre de notre vraie nature.

Nous cheminerons «à pas contés» le long de sentiers chargés de légendes, pratiquerons le yoga et la méditation, expérimenterons les préceptes des Yoga Sûtras qui mènent à la paix intérieure.

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

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)
- Do-in (automassage)
- Immersion en forêt de Brocéliande lors de deux journées complètes et deux demi-journées dont une au soleil levant, en marche consciente et silencieuse. Lors des pauses : contes et légendes, méditation, pratiques posturales
- A la veillée, contes et légendes, réflexion, partage et expérimentation autour de la philosophie du yoga
- Initiation à la réalisation d'un carnet de voyage...

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, la marche consciente offre l'avantage d'apaiser le cœur, de réduire les graisses, d'oxygéner les tissus, de stimuler les circulations veineuses et artérielles et tout le métabolisme.

Sur les plans physique, énergétique, mental, psychique, émotionnel et spirituel, ses bénéfices sont nombreux : meilleure résistance, vitalité accrue, sommeil réparateur...

Sa pratique adaptée et régulière renforce les capacités d'auto-guérison présentes en chacun de nous.



'Le fin et antique chemin est déployé, il m'a touché, je l'ai découvert moi-même." Brihadâranyaka Upanishad



Marie Tanneux

Professeur de yoga diplômée de l'EFYO, formée par Patrick Delhumear 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 une guinzaine d'années.