

Objet : Été 2014

Date : mercredi 27 novembre 2013 10:31

De : Nathalie Mlekuz <mlekuz@no-log.org>

Conversation : Été 2014

YOGA & YOGA NIDRA

“De la tête aux pieds : voyage vers l’unité”

Du 13 au 18 juillet 2014



Le domaine de Bois-Gérard

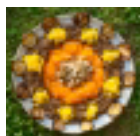
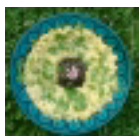
Nous serons accueillis, dans ce bel endroit, situé en Champagne, aux portes de la Bourgogne, par Valentina et Alexandre.

Perdu au milieu de la forêt, le domaine de Bois-Gérard est un lieu très préservé. Un signe qui ne trompe pas : les animaux y sont très présents. Avec un peu de chance, vous pourrez apercevoir un chevreuil, une martre, un hérisson et peut-être même une biche ou un cerf... Ou encore en levant la tête un héron cendré, un rouge gorge

ou une chouette... La végétation est elle aussi riche et diversifiée : la personne qui habitait le domaine avant Valentina, fabriquait des élixirs foraux et réussissait à trouver, à Bois-Gérard, toutes les plantes dont elle avait besoin jusqu'à la star de Bethléem pourtant si rare...



Au delà de sa beauté et de son calme, le domaine est aussi relié à un esprit hospitalier. Valentina et Alexandre, les deux personnes qui font vivre le site sont deux artistes, tous les deux musiciens. Ils nourrissent le lieu de leur sensibilité et de leur générosité. La cuisine proposée est bio, végétarienne, absolument délicieuse (je l'ai testée !) et toujours somptueusement présentée.



C'est dans ce cadre vivant et inspiré que nous prendrons le temps de nous poser, de respirer, de contempler, de savourer...

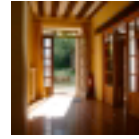
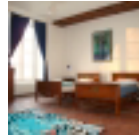
Un pratique de yoga postural sera proposée chaque matin et centrée à chaque fois sur une partie précise du corps. Nous prendrons ainsi le temps de nous rencontrer de la tête aux pieds ! Chaque lieu du corps sera appréhendé dans sa dimension anatomique, physiologique et symbolique ainsi que dans ses liens avec le reste du corps.

Une exploration approfondie qui nous permettra d'affiner nos connaissances, d'aiguiser nos sensations et de développer des perceptions plus fines, plus subtiles.

Le yoga nidrâ dispensé en fin d'après-midi sera l'occasion d'intégrer ces nouveaux ressentis et d'avancer vers davantage d'unité.

Les journées seront également ponctuées par des temps de marche, marche méditative ou ballades de découvertes des alentours (le chemin de Compostelle passe à proximité du domaine).

Nous tenterons ainsi au fil de cette semaine de développer la qualité de notre présence au monde et l'acuité de notre regard.



Coût du stage :

Du dimanche 17h au vendredi 16h.

Animation : 200 €

Hébergement : 300 € en chambre de 2 à 3 personnes (possibilité de chambres individuelles ou de chambres accueillant davantage de personnes à des tarifs différents, voir bulletin d'inscription ci-joint).

Literie 100%naturelle (matelas latex, coton ou laine, couettes et oreillers laine et duvet.

Draps fournis (Lits faits à votre arrivée).

Vous pouvez également consulter le site internet du lieu : www.boisgerard.fr

Pour s'inscrire : renvoyer le bulletin d'inscription ci-joint avec les deux chèques d'acompte.

