

Yoga, marche et méditation

Du dimanche 15 avril à partir de 18h au vendredi 20 à 18h

les intervenants :

Brigitte Maisonneuve, professeur de Yoga formée à l'EFY (Ecole Française de Yoga-Paris) et étudiante des maîtres tibétains : Kalou Rimpotché et Bokar Rimpotché. Enseigne depuis 30 ans. Accompagnatrice de Méharées contemplatives dans le désert marocain et algérien 10 ans avec l'association « Terre du ciel » (stages « la fête du silence »)

Michel Rondeau, explorateur et découvreur de sentiers

Le programme :

- Méditation guidée avant le petit déjeuner (pour celles-ceux qui le souhaitent avec Brigitte)
- Yoga de 9h30 à 12h (avec Brigitte)
- Déjeuner puis balade-découverte à 15h (avec Michel) sauf le 3ème jours qui est une après-midi libre pendant laquelle vous pouvez si vous le souhaitez par exemple recevoir un massage de professionnels de la ferme Divali sur le lieu du stage)
- Dîner puis méditation guidée

Le contenu :

Le Hatha-yoga : est une discipline ancestrale dont le but est l'harmonie intérieure et l'épanouissement de notre nature profonde.

Les **exercices corporels** statiques ou dynamiques assouplissent les articulations, éveillent le tonus musculaire et stimulent les fonctions vitales. Ils seront pratiqués en respectant le rythme et les capacités de chacun avec une **respiration** de plus en plus consciente. Nous verrons aussi la **relaxation** et la **marche lente**. Ces pratiques, associées à une qualité de présence et d'écoute profonde, apaisent les perturbations internes, et nous aideront peu à peu à développer des qualités essentielles : la joie, la concentration, l'absence de distraction et la détente intérieure... Les sessions de méditation (méthode chiné) du matin et du soir seront guidées.

Les balades : 4 après-midi nous partirons en balades avec Michel pour découvrir la nature environnante, parfois balades silencieuses pour nous assoir et méditer dans le sous-bois ou face aux magnifiques paysages...

Coût :

Stage : **270€**

Hébergement (chambres doubles) en pension complète : **65 €/jour** (coût supplémentaire pour une chambre individuelle)

Renseignements et inscriptions : Brigitte Maisonneuve : b-maisonneuve@orange.fr

☎ : 01 64 26 16 66 – 06 98 21 63 46

Il est nécessaire d'envoyer 2 chèques d'acompte

un de 100€ à l'ordre de **Brigitte Maisonneuve** et un 2ème de 65€ à l'ordre de « **La ferme de Divali** »

Les 2 chèques sont à envoyer à l'adresse suivante : Brigitte Maisonneuve 44 bis rue du Général Leclerc 77181 Courtry.

(ces montants seront non-remboursables à partir de 30 jours avant le stage)

Lieu du stage : La ferme de Divali, Domaine d'Argoulais

58120 Sait Hilaire En Morvan (à coté de Château Chinon)

<http://www.lafermededivali.com>

Téléphone : 03 86 85 15 39