

Yoga, marche et méditation

Du samedi 20 avril à partir de 18h au vendredi 26 à 14h

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 pendant 10 ans avec l'association « Terre du ciel »

Michel Rondeau, explorateur et découvreur de sentiers

Le programme:

-**Méditation** guidée avant le petit déjeuner (pour celles-celles qui le souhaitent avec Brigitte)

-**Yoga** de 9h30 à 12h (avec Brigitte)

-Déjeuner puis **balade-randonnée** 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 : Discipline ancestrale dont le but est l'harmonie intérieure et l'épanouissement de notre être profond. Des **exercices corporels** statiques ou dynamiques assouplissent les articulations, éveillent le tonus musculaire et stimulent les fonctions vitales, ils sont 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 aident 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 partons en balades avec Michel pour découvrir la nature environnante, parfois balades silencieuses pour nous asseoir et méditer dans le sous-bois ou face aux magnifiques paysages...

Coût : Stage : **300€** et Hébergement (chambres doubles) en pension complète : **65 €/jour** (coût supplémentaire pour une chambre individuelle)

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 sont non-remboursables à partir de 30 jours avant le stage)

Renseignements et inscriptions : Brigitte Maisonneuve

b-maisonneuve@orange.fr 📞 : **06 98 21 63 46**

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

58120 Sait Hilaire En Morvan (à coté de Château Chinon)
<http://www.lafermededivali.com> 📞 : **03 86 85 15 39**