

Yoga, marche et méditation SEP 2020

Du dimanche 16 février à partir de 18h au vendredi 21 à 14h (5 jours)

Les intervenants :

Brigitte Maisonneuve, professeur de Yoga formée à l'EFY (Ecole Française de Yoga-Paris) et étudiante des maîtres tibétains : Kalou Rimpotché (retraite de 3 ans sous sa guidance) et Bokar Rimpotché (dont elle a suivi en Inde les séminaires de méditation durant 20 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** avant le petit déjeuner (pour celles-ceux qui le souhaitent avec Brigitte)
- Yoga** de 9h30 à 12h
- Déjeuner puis **balade-randonnée** à 15h (avec Michel)
- Dîner puis **méditation** (avec Brigitte)

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 l'attention bienveillante à ce qui nous entoure.

Les sessions de méditation (méthode chiné) du matin et du soir seront guidées.

Les balades : Nous partirons 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 et entendre ce que la nature a à nous dire... Nous découvrirons la nature encore endormie à la fin de l'hiver, fraîche et silencieuse, nous préparant comme elle au renouveau du printemps...

1 des 4 balades se fera en silence, et méditation dans la nature

Coût : Stage : **280€** 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 Saint Hilaire En Morvan (à coté de Château Chinon)
<http://www.lafermededivali.com> ☎ : **03 86 85 15 39**
