

STAGE DE REBIRTH & YOGA-NIDRA

SOUFFLE & CONSCIENCE

EN BOURGOGNE

Du lundi 26 juillet 2021 à 21 h au vendredi 30 juillet 2021 à 12 h

A quoi ça sert ? Qui peut venir ?

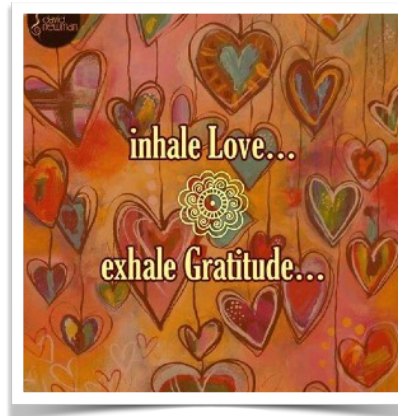
Le rebirth est une technique de respiration à la fois douce et puissante qui va nous aider à déprogrammer certains de nos mécanismes, à libérer l'émotionnel refoulé, à accéder à des états de relaxation très profonds.

Le yoga-nidra viendra toucher les couches profondes de notre inconscient en douceur, nous permettra la prise de conscience de nos fonctionnements et ainsi goûter de plus en plus au lâcher-prise.

Pour qui ? Pour tous ceux qui aiment cette aventure, pour toutes les personnes qui veulent avancer sur le chemin qui les mène à eux-mêmes.

La salle d'activités, spécialement conçue pour la pratique, est au milieu d'une ferme ouverte sur une magnifique vallée. Vous y serez en contact avec le calme, la nature et le grand air.

Pour les personnes qui voudraient participer à ce stage et que nous ne connaissons pas, il est indispensable de nous contacter avant de s'inscrire.



Au programme :

Rebirth, yoga-nidra, relaxations diverses, échanges, partages...

Les animateurs

Yves PLAQUET, Professeur de yoga, Relaxologue, Thérapeute psycho-corporel, Formateur en yoga-nidra.

Tél : 06 85 84 46 81

Lydie LANCELOT, Psychopraticienne transpersonnelle, Professeur de yoga-nidra.

Tél : 02 35 57 47 52

Prix de l'enseignement : 350 €

Pour toute inscription enregistrée avant le 31 mars 2021, vous bénéficiez d'une remise de 50 €.

Attention, seul le chèque reçu confirme l'inscription.

L'hébergement

Cette ferme du siècle dernier rebaptisée Divali, "Fête de la Lumière", se situe en Bourgogne dans le Parc du Morvan. Elle est entourée de 5 hectares d'une nature authentique doucement vallonnée où les 5 éléments se mêlent. Rénovée avec des matériaux écologiques, la ferme de Divali est organisée comme une maison chaleureuse et conviviale.

Divali n'accueille pas nos amis les animaux.

Lors de ce stage, les participants sont logés sur place en pension complète :

. chambre à 2 personnes : 68 € par jour

. chambre individuelle : 88 € par jour

Salle de douche dans chaque chambre, lits faits et serviettes de toilette fournies.

Cuisine végétarienne 100 % biologique aux 6 saveurs ayurvédiques. 3 repas végétariens bio + 1 pause fruit et tisanes à volonté.

L'accueil est prévu à 18 h afin que chacun puisse s'installer avant le repas de 19 h 30. Merci de ne pas arriver avant pour laisser le temps au groupe précédent de partir.

Réservation

Yves PLAQUET au 06 85 84 46 81 (Il n'est pas nécessaire de contacter le centre).

Pour la pratique

Tapis de yoga, couverture, Zafu ou accessoire d'assise pour la méditation, tenue souple.

Lieu de stage

En train : Gare de Nevers (prévoir ensuite un transport en car, co-voiturage ou taxi).

Par la route, la Ferme de Divali est à 5 mn de Château-Chinon, 30 mn d'Autun, 45 mn de Nevers, 1 h 30 de Dijon, 3 h 30 de Paris, de Genève ou 4 h de Bruxelles.

LA FERME DE DIVALI

Tél. : 03 86 85 15 39

Email : la-ferme-de-divali@orange.fr

www.lafermededivali.com



Bulletin d'inscription

A compléter et à retourner à :

ESPACE MEDITATION NORMANDIE

4 rue François Lapert - 76460 SAINT VALERY-EN-CAUX

ou par mail : yplaquet06@gmail.com

NOM :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Email :

Date de naissance :

Profession :

Expérience(s) en rebirth, yoga-nidra, développement personnel :

25 % d'arrhes à verser à l'inscription à l'ordre de Yves PLAQUET.
Pour toute annulation intervenant après le 19 juin 2021, les arrhes ne seront pas remboursés.