

## **STAGE DE YOGA EN ARDECHE (Largentière)**

**DU 8 AU 14 JUILLET 2017**



Le stage est un moment propice pour se ressourcer et se recentrer autour d'une pratique complète de yoga et de moments de partage. Ouvert à tous, on se donne le temps de poser les bases et d'explorer plus avant l'ouverture corporelle et l'amplitude du souffle que confèrent les Asana et le Pranayama.

La pratique développe une pleine vitalité, une respiration complète, sans tension et une aisance naturelle. On se reconnecte au corps, présent et attentif ; retour à la source de l'être. Cette présence qui grandit est promesse de transformation intérieure profonde.

Nous pratiquerons chez Marité Belin à Largentière. Ancienne cité médiévale, à 10 km d'Aubenas, son histoire riche est exposée dans le village. Il est très agréable de s'y promener et de découvrir les villages pittoresques et sentiers de randonnée alentours.

### **Coût du stage :**

- Enseignement (samedi après-midi au vendredi matin) : 300 euros
- Hébergement 6 nuitées en demi-pension.

Arrivée au gîte le samedi pour 17h et départ le vendredi à 9h

≡ En dortoir : 282 euros

≡ En chambre : 336 euros

Merci de bien préciser sur la fiche d'inscription le type d'hébergement souhaité.

### **Réservation :**

Afin d'organiser au mieux le séjour, merci de réserver avant le 7 mars 2017 en m'envoyant sous enveloppe votre feuille d'inscription ainsi qu'un chèque d'arrhes à l'ordre de Emillie SERVET d'un montant de :

≡ 84 euros (nuits en dortoir)

ou

≡ 100 euros (nuits en chambres individuelles)



### **Hébergement :**

Hébergement en demi-pension, incluant petit déjeuner et repas du soir, à la ferme-auberge *le Mas des Faisses* (Chassiers) situé à 7 minutes en voiture du lieu de pratique.

Yvette et Robert nous y accueilleront avec simplicité et générosité. C'est un lieu atypique et plein de charme ou l'on se sent bien. Très engagés dans une démarche de respect de l'environnement, leur lieu est labellisé Nature et Progrès. La nourriture est végétarienne et biologique, en partie issue du potager écologique (type biodynamie) d'Yvette. Nous goûterons une cuisine inventive, colorée de légumes, de fruits et de fleurs !

Le Mas met à disposition deux dortoirs avec sanitaires communs et également quelques chambres individuelles avec salle de bain et toilettes.



### **Déroulement de la semaine :**

- Petit déjeuner au gîte
- Pratique de 9h à 11h
- 11h : Confection du repas par un groupe (3 personnes) et temps d'échange avec les autres pratiquants (thèmes sur le yoga, alimentation, lectures de texte)
- 12h : Repas
- 14h - 17h :  
Balades, baignades en rivière  
Visite commentée du jardin du Mas des Faisses et dégustation  
Visite des jardins de Terre et Humanisme (Pierre Rabhi)  
Visite du Vieil Audon : écohomeau et centre de formation et de l'éducation à l'environnement
- Pratique de 17h à 19h

- Repas du soir au Mas des Faisses
- Méditation dans le jardin du Mas avant le coucher

