



Collectif pour la pratique du Yoga à Lyon



Michela Zorzi (Satyam) et Serge Mang-Joubert (Entre les Arbres) proposent un

Stage de 3 jours *yoga & ressourcement en forêt*

Du 27 août 2017 à 9h30 au 29 août à 17h00

A Sourcieux-les-Mines (Monts du Lyonnais)

Faire le vide pour aborder la rentrée sereinement
Tout couper et se ressourcer en pleine nature
Se reconnecter à son corps, à tout son être

Contenu du stage

Les trois journées comporteront des alternances entre pratique et repos, au chant des oiseaux, dans un cadre inhabituel et ressourçant, totalement « coupés de ce qui nous déconnecte », pour mieux nous reconnecter à la nature et à nous-mêmes. Des temps de convivialité (repas, ateliers) nourriront notre besoin de partage. Le cadre proposé par l'animation garantira profondeur, authenticité et sécurité.

Les matins : réveil du corps et de l'esprit par la pratique du **pranayama**, **asanas** et **méditation**.

Les après-midis : **temps libre** et / ou **activités variées en forêt** : land art, reconnaissance des arbres, exercices sur les 5 sens, promenades naturalistes et ludiques...

Les fins d'après-midi : **relaxation**, **étirements** et **méditation** (en connexion avec les arbres)

En soirée : **échanges autour du feu** (si pas de sécheresse) sur le corps et l'esprit.



Logistique

Le stage aura lieu **en pleine nature**. Nous allons **pratiquer et prendre nos repas** loin des conditions de confort habituelles (toilettes sauvages, pas de source d'eau ni d'électricité...). Les stagiaires qui souhaiteront faire l'expérience de dormir en pleine forêt pourront rester camper. La liste précise de l'équipement à emporter sera envoyée en juillet, en même temps que les modalités de covoiturage et de RDV.



Les stagiaires qui souhaiteront bénéficier de conditions de confort haut de gamme auront également la possibilité d'être hébergés au centre éco-touristique de **La Source Dorée**, situé à 10 minutes de marches plus 8 minutes de voiture du lieu de pratique, dans un gîte de charme, au cœur d'un magnifique projet de permaculture, gastronomie et détente / bien-être. **Il sera tout à fait possible de tester les deux formules et de se décider sur place, notamment en fonction du temps.**

⇒ **Note : en cas de forte pluie**, nous pourrions nous rabattre sur La Source Dorée pour pratiquer la méditation et le yoga, à l'abri.

Les animateurs



Michela : passionnée de l'Être Humain, du corps, de l'esprit, ancienne danseuse professionnelle, a enseigné la danse classique pendant 15 ans. Ce parcours l'a amenée à découvrir le yoga puis à l'enseigner depuis 2013. Son enseignement est inspiré par son chemin artistique ainsi que par le Hatha Yoga, le Vinyasa Flow et le Yin Yoga. Animée par une connaissance profonde du corps, elle aime offrir dans ses cours des bases pour que chacun/e puisse construire sa force dans la souplesse et la détente, et trouver la justesse du mouvement dans le non-effort.

Serge : doté d'une rigueur issue de son parcours d'ingénieur et d'une sensibilité qui l'a toujours inspiré, Serge se forme progressivement à l'accompagnement individuel et à l'animation de groupes dans le cadre de son travail de consultant, de son parcours CNV (Communication NonViolente, module de base) et de l'encadrement d'aventures initiatiques à la masculinité. Amoureux de la nature sauvage, il propose dans sa pratique, à travers « Entre les Arbres », une exploration profonde du lien intime à la forêt pour une plus grande connaissance de soi.



Tarifs et réservation

Hébergement (2 nuits), repas (3 jours, en forêt), enseignements, animation (3 jours) : **285 € TTC**
Réserver : envoie un chèque d'arrhes (95 €) avant le 28 mai 2017 à :

Michela Zorzi - 7 rue Duphot - 69003 Lyon

En savoir plus : michizor@gmail.com ou smangjoubert@gmail.com



Entre les arbres