

Yoga / stage d'été

La clarté et la joie



Animé par Ève Girardot
Du 18 au 22 juillet 2022
au centre TRIPOURA

Revenir à l'essentiel

Nourrir le vivant

Cultiver la joie

Partager

Dans un lieu calme et inspirant à 1h de Nantes, je vous propose un stage de **yoga** et de **méditation** de 4 jours et demi/4 nuits pour vous ressourcer, marquer une pause dans votre quotidien, prendre soin du corps et de l'âme et revenir à l'essentiel.

Les séances de pratique et les temps de partage auront lieu en intérieur (grande salle) ou en extérieur (jardin), dans un état d'esprit chaleureux, ouvert et bienveillant. Nous cheminerons à travers le corps et le souffle pour nous régénérer en profondeur et nous reconnecter à notre source vive !

Ce stage est ouvert à tous

Contact : renseignements et inscriptions

evagirardot@hotmail.com

« Dès que tu avances sur le chemin, le chemin apparaît » Rûmi

Enseignante diplômée de l'Institut Français de Yoga (IFY), je vous propose une pratique du **Hatha Yoga** qui se veut douce, progressive et bienveillante dans le respect des possibilités de chacun. Il s'agit d'un yoga à la fois postural, énergétique et méditatif qui se pratique avec douceur.

Récemment formée et diplômée en Yoga Nidra (EYM), je vous proposerai aussi des séances de **Yoga Nidra** ("sommeil conscient", relaxation profonde avec la conscience éveillée), pratique idéale pour se débarrasser du stress et de l'anxiété.

Au cours de ce stage, nous accorderons une grande place à l'écoute, au plaisir de se mettre en mouvement ainsi qu'à la joie profonde de goûter au silence dans l'immobilité. Au-delà de tous ses effets bénéfiques, le yoga est aussi un chemin de transformation et d'évolution subtil et puissant qui permet de se relier à ce qui est profondément vivant en soi.

Programme

Lundi 18 juillet : arrivée entre 13h30 et 14h30 - installation / thé

Cercle d'ouverture et pratique de 15h à 19h

Mardi, mercredi, jeudi, vendredi :

7h30-8h30 // méditation - automassages, éveil du corps

8h30-10h // petit déjeuner

10h-12h // Yoga, mouvement source,, marches conscientes, échanges (selon le programme du jour)

12h30-14h // repas

14h-15h30 // temps libre

15h30-17h // Yoga Nidra

17h-17h30 // pause

17h30-19h // Yoga, explorations, échanges, chants (selon le programme du jour)

19h30 // dîner

21h // Méditation du soir (en option)

Vendredi 22 juillet : programme jusqu'à 17h / départ entre 17h et 18h

L'emploi du temps est susceptible d'être légèrement modifié en fonction des pratiques engagées.

TARIFS

Tarifs hébergement/repas :

4 nuits / Pension complète (cuisinière) : petit déjeuner, déjeuner et dîner + 2 pauses-encas

> **en camping** (tente, camping-car, accès aux sanitaires de la maison) : **212 euros** (53 euros par jour)

> **en chambre partagée avec** séparations individuelles : **236 euros** (59 euros par jour)

> **en chambre double** : **268 euros** (67 euros par jour) COMPLET

> **en chambre simple** **300 euros** (75 euros par jour) COMPLET

Les draps et taies d'oreillers ne sont pas fournis mais peuvent être loués sur place : 15 euros

Tarif enseignement :

230 euros pour une inscription avant le 1^{er} mai

260 euros après le 1^{er} mai

180 euros demandeurs d'emplois ou autres difficultés financières

Pour réserver votre place : **100 euros** à verser avant le 21 juin / non remboursables si désistement à moins de 3 semaines du stage.

Ordre : Art Lab Studio

Le paiement pourra ensuite se faire en plusieurs chèques

Pour toutes difficultés financières, me contacter, le prix de l'enseignement peut être adapté en fonction de vos possibilités.

Le tarif ne doit pas être un obstacle à votre enthousiasme, n'hésitez pas à m'appeler pour en discuter. Des modes d'échanges peuvent aussi être envisagés.

LIEU

Au Centre TRIPOURA / Le Vieux Salydieu / 85320 Bessay

<http://www.tripoura.com/animateurs.html>

LES PRATIQUES



Hatha Yoga : Les temps de pratiques seront composés d'**Asanas**(postures) de pranayama (respiration consciente) et de **mudras** (posture des mains) dans une alternance entre mouvement et immobilité (méditations, relaxations, yoga nidra) favorisant l'**écoute intérieure, l'apaisement du mental** et la **circulation de l'énergie**.

Des automassages, des **marches** dans la nature, des outils **créatifs pour** l'étude de soi, des temps **d'échanges et** de partages viendront enrichir nos explorations.

Les **bienfaits** d'une pratique **régulière** sont nombreux :

- Se revitaliser
- Respirer et bouger avec plus d'aisance et de liberté
- Réduire le stress, les tensions et la fatigue
- Se recentrer
- Reposer le système nerveux et apaiser le mental
- Cultiver l'attention et la joie profonde
- Nourrir la vie au quotidien



Eve Girardot

Passionnée par le mouvement, la créativité et la méditation, je me suis formée parallèlement en **art**, en **danse** et en **Yoga**. J'ai aussi pratiqué plusieurs années le mouvement sensoriel, le Tai Ji et le Wutao. Je me nourris de ces différentes approches artistiques, corporelles et énergétiques pour proposer des cours et ateliers de reconnexion qui soient aussi des espaces de partages vivants et créatifs. J'anime depuis 15 ans des ateliers au croisement fertile des arts, de la danse et du yoga dans les écoles, lycées ainsi qu'à l'étranger (collèges chiliens, école de réinsertion d'enfants des rues au Maroc). Je propose aussi des **Cercles de femmes**, des ateliers **Yoga-Danse** pour enfants, des **Workshops** pour étudiants en Art (explorant les liens entre corps et espace).

Enseignante diplômée de l'Institut Français de Yoga (**IFY**), je vous propose une pratique du **Hatha Yoga** qui se veut douce, progressive et bienveillante dans le respect de la tradition et des possibilités de chacun. Il s'agit d'un yoga à la fois postural, énergétique et méditatif, hérité de la lignée de T.K.V. **Desikachar** et de T.**Krishnamacharya** (Inde). Formée au Yoga Nidra (certification de l'**EYM**), je propose des séances de Yoga Nidra qui offrent un ressourcement profond.

J'ai à cœur de transmettre ce qui me m'inspire et me passionne en donnant une grande place à l'écoute, au plaisir de se mettre en mouvement ainsi qu'à la joie profonde de goûter au silence dans l'immobilité.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Eve Girardot

evagirardot@hotmail.com

tél. 06 29 66 64 51

Ne tardez pas à vous inscrire pour réserver votre place ! Ça va être une très belle semaine de pratique, de ressourcement et d'échanges !

Avec joie,
Portez-vous bien !

Eve GIRARDOT