

Surya Namaskar

Salutation au soleil

Yoga et marche au cœur des monts d'Ardèche



Du 15 au 20 juillet 2018



Animé par Yael Bloch et Moksha

Proposé par l'association Quiétude

Courriel : ciprut@sfr.fr

Tel : 06 77 11 28 73

Surya Namaskar

Salutation au soleil

Yoga et marche au cœur des monts d'Ardèche



Du 15 au 20 juillet 2018



Animé par Yael Bloch et Moksha

Proposé par l'association Quiétude

Courriel : ciprut@sfr.fr

Tel : 06 77 11 28 73

Surya Namaskar

Salutation au soleil

Yoga et marche au cœur des monts d'Ardèche

La marche méditative, tout comme surya namaskar, la salutation au soleil, sont des guides précieux sur les chemins de la transformation intérieure. découverte des effets de cet enchainement sur les principaux chakras.

Pratique universelle du yoga, Surya namaskar, est à la fois puissante et symbolique. En sanskrit, Surya signifie soleil et, namaskara, salutation. Elle consiste en un enchainement de postures revitalisantes, rythmées par le souffle qui nous invite à la communion avec l'univers. En nous rechargeant ainsi en énergie, nous accueillons la Vie avec Joie. Nous étudierons ensemble chacune des douze postures de Surya namaskar, ainsi que leurs variantes personnalisées et adaptées aux possibilités de chaque participant. Nous compléterons notre pratique par la récitation des mantras associés à chaque posture. A cela s'ajoutera la conscience du corps énergétique, et la

Saluer le Soleil, c'est saluer la vie même ; la vie en nous et tout autour de nous.

Nous compléterons notre pratique par la marche consciente. Cette marche « attire l'intellect dans le cœur, elle unifie l'homme tout entier, y compris le corps » (A. Sophrony). Elle constitue un exercice idéal pour vivre la plénitude de chaque instant. La montagne libère la vérité qui est en chaque homme, c'est pourquoi nous avons choisi d'associer ces deux pratiques dans le cadre majestueux du parc national des monts d'Ardèche...

Bienvenue à tous !



Surya Namaskar

Salutation au soleil

Yoga et marche au cœur des monts d'Ardèche

Programme :

1er jour : dimanche 15 juillet 2018

Arrivée dans l'après-midi, accueil à partir de 17h

17h30	Présentation du stage Pratique de yoga : Samasthiti
19h30	Repas du soir pris en commun
21h	Yoga nidra

2ème jour : lundi 16 juillet 2018

7h30-8h45	Pratique posturale : Pranamasana—Hasta uttanasana Se relier à la terre et au ciel – Relaxation
9h	Petit-déjeuner
10h30-12h30	Marche
13h	Repas Temps de repos et massages facultatifs
14h30-16h00	Conférence de Marie-Hélène réflexologie et ancrage.
17h30-19h30	Pratique posturale : Padahastanasana (Flexion avant)
19h30	Repas
21h-21h30	Yoga nidra

3ème jour : mardi 17 juillet 2018

6h -8h30	Marche pour saluer le soleil levant
8h 45	Petit-déjeuner dans la montagne
11h-12h30	Pratique posturale : Ashwa sanchalanasana et pranayama : nadi shodana
13h	Repas Temps de repos et massages facultatifs
17h30-19h	Pratique posturale : adho mukha shvanasana Théorie et pratique
19h30	Repas
21h	Film

4ème jour : mercredi 18 juillet 2018

7h30-8h45	Pratique posturale : purvotthasana
9h	Petit-déjeuner
10h30-12h30	Marche consciente—Pranayama - Salutation au soleil
13h	Repas Temps de repos et massages facultatifs
15h30-18h	Pratique posturale dans le lâcher - prise - bhujangasana, le cobra- les 5 éléments
19h30	Repas
21h	Marche pour saluer le soleil couchant

5ème jour : jeudi 19 juillet 2018

7h -8h45	Lever à l'heure du soleil 24 salutations
9h	Petit-déjeuner
10h30-12h30	Marche pour aller chez Edith
13h	Repas chez Edith
15h30-18h30	Marche pour visiter le village de Thines Baignade
19h30	Repas
21h	Soirée libre

6ème jour : vendredi 20 juillet 2018

7h-8h45	24 salutations avec mantras - Méditation
9h	Petit-déjeuner
10h30-12h	Pratique avancée, ujjayi, kechari mudra... Pranayama—Salutation au soleil libre Yoga nidra méditation
13h	Repas
14h -15h30	Questions/réponses - Clôture du stage

Facultatif marché local samedi matin ou visite d'un lieu remarquable

Pour plus d'informations sur les massages proposés par Marie-Hélène
consulter le site : <http://reflexologie07.canalblog.com/>

Surya Namaskar

Salutation au soleil

Yoga et marche au cœur des monts d'Ardèche

Le lieu du stage

Le stage se déroule à Montselgues, petit village niché au cœur de la montagne ardéchoise et des Cévennes méridionales, à 1000 mètres d'altitude. Situé au sein d'une nature majestueuse, le lieu est calme, le silence y est propice au ressourcement, et vous invite à la méditation.

L'accès

En voiture :

- Par la **vallée du Rhône**, **Aubenas** est à 1h de Montselgues
- Par le **sud** (Nîmes, Montpellier, Marseille), **Alès** est à 1h15.
- Par l'**ouest** (Aurillac, Rodez, Millau), **La Bastide-Puylaurent** est à 40 mn.
- Par le **nord** (Clermont, St Etienne), Le Puy est à 1h30.

En train :

- Par **Montélimar via le TGV**, puis le bus jusqu'aux Vans où nous viendrons vous chercher.

Dates et horaires

Du dimanche 16 juillet, 17h30 au vendredi 21 juillet, 15h.
Accueil des participants le 1er jour du stage à partir de 17 h.

Ce dont vous aurez besoin :

Tapis de yoga, coussin, petit banc (si nécessaire), couverture, chaussures de marche, serviette de toilette, maillot de bain, drap de dessus, lampe frontale.

Frais de participation

Le coût ne doit pas être un frein à votre pratique n'hésitez pas à nous faire part de difficultés éventuelles.

Participation au stage : **300 € incluant** l'adhésion à l'association Quiétude **15 €**
Participation location de la salle de Yoga : **16 €** en sus

Hébergement

Au Gîte de la Fage (dans le village) (<http://www.gite-lafage.com>).

Détail des tarifs d'hébergement :

- Hébergement en pension complète :
Tarif à la journée : 55 € + 0,70 taxe de séjour
- Hébergement en demi-pension (cuisine végétarienne) :
Tarif à la journée : 39 € + 0,70 taxe de séjour
- Camping :
Demi-pension en camping : 31 €
Pension complète en camping : 47,50 €
Camping seul : 7 €
- Repas sans hébergement avec petit déjeuner : 41 €

Coût total de votre stage

300 € (enseignement)
hébergement et repas
16 € (salle)
=

Attention : le nombre de places est limité, afin de pouvoir vous garantir l'hébergement nous vous conseillons de vous inscrire au plus tôt.



Surya Namaskar

Salutation au soleil

Yoga et marche au cœur des monts d'Ardèche

Fiche d'inscription

Nom : Prénom :

Adresse :

N° tél. : E-mail :

Je m'inscris au stage de Yoga du 16 au 20 juillet 2018.

Je joins un chèque de 100 € d'arrhes à l'association « Quiétude ».

Ainsi qu'un chèque de 15€ d'adhésion à l'association « Quiétude ».

Formule hébergement repas choisie :

Je prends contact avec le Gîte d'étape et de séjours La Fage afin de réserver mon hébergement.

LA FAGE 07140 MONTSELGUES Tél : 04 75 36 94 60 contact@gite-lafage.com
Site internet www.gite-lafage.com

En cas d'annulation de votre part, les arrhes ne seront pas remboursées.

Fait à le

Signature :

Bulletin à joindre à votre règlement et à faire parvenir à :
Catherine Ciprut Barouh,
Association Quiétude
1 allée Claude Monet
78510 Triel sur Seine