



# Danse du Tao

A la rencontre de sa nature

présente



## “De la pression à la décompression”

*Viens retrouver ton espace de vie paisible et libérer ta force intérieure !*

Pour cela, je te propose un stage de **sylvothérapie** associé au yoga et qi gong, du **25 au 29 juillet 2018 sur les Hauts Plateaux de l'Ain**, haut lieu de nature riche et préservée, parsemés de gorges, cascades, lac, tout proche du sommet du Grand Colombier.

**Au domaine Val d'or, dans un grand parc fleuri et arboré, dans une belle maison de maître avec piscine.**

Le centre est situé dans le beau massif montagneux du Jura, entre Genève et Lyon, à Ruffieu en Valromey.

*Tu ne supportes plus la pollution et le stress ?  
Tu es fatigué(e) du rythme que t'impose la vie citadine ?  
Tu ressens le besoin de te mettre au vert ?  
Et si tu faisais une pause pour te revitaliser ?*

**Toi qui pratiques le YOGA ou le QI GONG,  
viens découvrir la sylvothérapie !**

Cette pratique très ancienne te connectera à l'énergie bienfaisante des arbres. Elle est un excellent remède aux surtensions d'une vie parfois contre-nature et trop mouvementée.

Le stage que je te propose se déroule en 4 phases :

- **Lâcher les excès de pressions** par les postures, relaxation, méditation et respiration en conscience
- **Comprendre et ressentir** le lien étroit qui t'unit à la nature et à ton corps
  - **Te sentir régénéré, apaisé, revitalisé**
- **Vivre de façon plus harmonieuse avec tes rythmes naturels, tes aspirations profondes, tes talents**

Prix du stage en pension complète : 529 euros (ch. 2/3 personnes) ou 585 euros (ch. individuelle)

Pour l'enseignement, contacte-moi :

**Denis Bournaud**, enseignant de yoga (depuis 1998), sylvothérapeute  
d.bournaud@gmail.com - 06 62 53 43 81

[www.dansedutao.fr](http://www.dansedutao.fr)



Pour l'hébergement, contacte **Nadine Guillaume**  
04 79 87 75 76 - 09 84 54 36 22

[www.stages-valdor.fr](http://www.stages-valdor.fr)