RETRAITE DE YOGA

Se ressourcer et respirer la joie !

du 26 au 29 août 2024 au centre TRIPOURA (en Vendée)

Dans un lieu calme et inspirant, je vous propose un stage de 4 jours pour vous ressourcer, prendre soin du corps et de l'âme et revenir à l'essentiel. Au programme : éveil du corps, méditation, Hatha yoga, marches conscientes, ateliers créatifs et repas savoureux.

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

Les repas seront préparés avec soin par une cuisinière à base de bons produits locaux.

TARIFS

4 journées de pratiques (6h minimum par jour, comprenant des temps de relaxation)

3 nuits / pension complète du lundi soir au jeudi midi / pique-nique apporté le lundi midi

Enseignement du lundi au jeudi = **210 €** (190 € pour les élèves inscrits au cours au Plateau 25)

Réservation : **100 €** à verser avant le 21 juin / non remboursables si désistement à moins de 3 semaines du stage. Le paiement pourra ensuite se faire en plusieurs chèques.

Le tarif ne doit pas être un frein à votre enthousiasme. Il est possible d'ajuster le prix de l'enseignement en fonction de vos possibilités. N'hésitez pas à me contacter.
Modes d'échanges à étudier.

Hébergement + pension complète (cuisinière / bio-local)

En camping : 59 € par jour = **177€**

En chambre partagées avec séparations individuelles : 64 € par jour = **192 €**

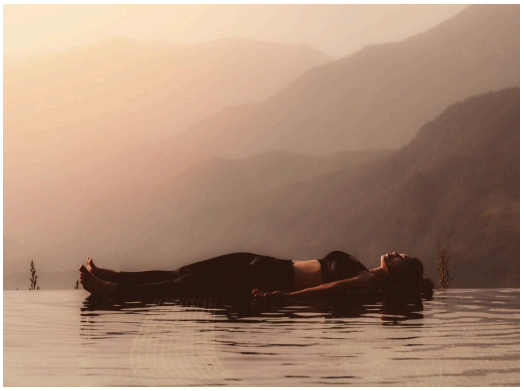
En chambre double : 72 € par jour = **216 €**

renseignements, précisions et inscriptions : formulaire d'inscription sur demande

evegirardot@hotmail.com // 06 29 66 64 51

LIEU

Le stage se déroulera au **Centre Tripoura**, Le Vieux Salydieu, 85320 Bessay
covoiturages possible / mise en relation des futurs participants sur demande



« Sentir le passage de la vie en nous » Christian Bobin

PROGRAMME

arrivée le **lundi 26/08** entre 10h et 11h
départ le **jeudi 29/08** entre 18h et 19h30

à titre d'information (l'emploi du temps peut varier légèrement)
8h-9h : méditation et éveil du corps
9h-10h : petit déjeuner
10h30-12h30 : Yoga
13h-16h : déjeuner puis temps libre (repos, promenade, lecture…)
16h-19h(30) : ateliers créatifs, explorations sensorielles, marches conscientes, relaxation
20h : dîner

le 1° jour
10h-11h : accueil et installation dans les chambres
11h-12h30 : cercle d'accueil et pratique
12h30-14h : pique-nique apporté par les participants
14h-15h : Yoga nidra / relaxation digestive
15h30-19h : Hatha Yoga et atelier
20h : dîner

le jeudi, reprise à 15h après le repas et pratique jusqu'à 18h

- *Vêtements confortables, tapis de yoga (si vous en avez un / possibilité de prêt sur demande)*
- *Coussin ou banc de méditation (il y en a aussi sur place) plaid ou couverture pour la relaxation*
- *Petit cahier ou carnet et stylos, gourde*
- *Tongs ou chaussures faciles à mettre et à enlever*
- *Draps et serviettes (location possible de draps sur place pour 15 euros)*

CONTENU

Hatha Yoga

CONFIANCE / ÉQUILIBRE / VITALITÉ

Je vous propose une transmission du **Hatha Yoga** douce et progressive dans le respect du rythme de chacun. Il s'agit d'un yoga à la fois **postural, énergétique** et **méditatif.** Le cours sera composé d'**Asanas** (postures) de **pranayama** (respiration consciente) et de **mudras** (posture des mains) dans une alternance entre des temps de **mouvement** et d'**immobilité** (méditations, relaxations) favorisant l'**écoute intérieure** et la **circulation de l'énergie**.

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

- Respirer et bouger avec plus d'aisance et de liberté
- Réduire le stress, les tensions et la fatigue
- Être plus stable et plus centré
- Apaiser le mental
- Cultiver l'attention et la joie profonde
- Se revitaliser
- Nourrir la vie au quotidien

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**.

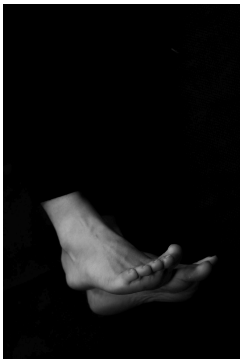
La présence en mouvement

JOIE / LIBERTÉ / CRÉATIVITÉ

Des temps de **créativité** (dessin, écriture, explorations sensorielles), de **marche**, d'**échanges** seront proposés l'après-midi, selon le programme du jour pour faire circuler l'énergie autrement !
Ces propositions seront simples et accessibles sans aucun prérequis.
Un temps de relaxation clôturera la journée.

ENSEIGNEMENT

Ève est enseignante diplômée de l'Institut Français de Yoga **(IFY)** en **Hatha Yoga**, de l'EYM en **Yoga Nidra** et du RYE pour le **Yoga dans l'éducation**. Elle donne des cours et stages de yoga à différents publics (enfants, lycéens, adultes) et propose des projets au croisement fertile des **arts,** de la **danse** et du **yoga**. Elle est formée en **Wutao** et a pratiqué pendant des années **le mouvement sensoriel**, le **Taiji**, la **danse des 5 rythmes, la biodanza** et l'**improvisation dansée**. Elle a suivi un cycle **MBSR** (méditation pleine conscience) et pratique quotidiennement la **méditation** seule ou en lien avec un groupe de pratique.



"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."

photos ci-dessus : Dimitri Roubichou

Autres propositions :

Cours hebdomadaires de **Hatha Yoga à Nantes**
dès sept. 2024

cours de **Hatha Yoga** au **Plateau 25,** 25 rue des Rochettes > **lundi à 12h30** et **mardi à 18h30**
https://leplateau25.fr/hatha-yoga-a-lecoute-de-soi/

cours de **Yoga doux** à Dalby sport et santé, 2 rue d'Allonville > **mardi à 12h30**
https://www.nantes-dalby-sport-et-sante.fr/index.php/a-propos-de/

cours de **Méditation dansée** à la Maison spirituelle, 37 quai de Versailles > **mercredi à 12h30**
https://www.facebook.com/lamaisonspirituellenantes/

Cycles d'**ateliers** de 2h30 **Yoga approfondissement** (à thèmes)
1 fois par mois (samedi ou dimanche) à **la Maison spirituelle**

Stage d'été au **Centre Tripoura** en Vendée, août 2025

au plaisir de vous voir, de vous lire, d'échanger ! Portez-vous bien, Ève