

Conditions générales du stage

dates : du samedi 17 juillet à 15 h au jeudi 22 juillet à 15 h

lieu : Gardoussel, à Saint André de Valborgne dans les Cévennes. Lieu situé en pleine nature, entouré de 18 ha de prés et de forêts, bordé par une rivière où la baignade est possible. L'hébergement est simple et confortable, la nourriture sera végétarienne, biologique, savoureuse et en harmonie avec le thème du stage.

Belle salle de yoga et des espaces nous permettant de pratiquer à l'extérieur : une vaste plateforme en bois sous les arbres, un grand foyer circulaire pour faire du feu sans danger et de nombreux chemins de randonnée pour se relier à la nature...

Vous pouvez consulter le site (et le plan d'accès) : www.gardoussel.com

participation : 590 euros tout compris

réservation : l'inscription sera prise en compte avec un versement de 190 euros d'acompte
nombre de places limité



L'Atelier de YOGA
Stage d'été
2010

le stage est animé par Hélène Guiter, diplômée de l'Institut de Yoga Intégral (Bruxelles), de l'Ecole Française de Yoga (Paris) et de la Fédération Française des Enseignants de Yoga (Aix en Provence). Formée en massage ayurvédique et en massage traditionnel thaï. Enseigne le yoga dans le sud de la France depuis une vingtaine d'années.

Renseignements et réservation : Hélène Guiter

19 ch. de l'homme rouge

13600 LA CIOTAT

tél : 04 42 08 04 72

06 62 41 68 73

e-mail : heleneguitar@yahoo.fr

site : www.yoga-atelier.com

Thème du stage : *Feu et Lumière dans le Yoga*

Cinq jours pour se relier au principe fondamental du feu à travers ses différents aspects:
Feu du ventre, garant d'une bonne santé, feu de la digestion et de l'assimilation de toutes les formes de nourriture (physiques, sensorielles, émotionnelles...)

Feu du souffle, l'énergie vitale de la respiration qui attisée par le Pranayama purifie l'ensemble des trois corps (physique-énergétique-mental)

Feu de l'axe qui consume les tendances dualisantes de la personnalité et unifie l'être dans la lumière de la Conscience

Une sélection de postures, de respirations, de techniques oculaires (la vision est directement reliée à Manipura, le chakra du ventre), de méditations nous permettra d'activer et de canaliser le feu, source de légèreté, de verticalité, de joie **et de lumière...**

Pratiques dans la nature, massages, nourriture feront le lien entre l'intérieur et l'extérieur, microcosme et macrocosme. L'alchimie personnelle consiste à harmoniser *tamas* (l'inertie) *rajas* (l'activité) et *sattva* (la lumière) pour (re)trouver l'élan intérieur...

Bulletin de réservation

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

e-mail :

Je m'inscris au stage de yoga du samedi 17 juillet au jeudi 22 juillet 2010 et je verse un acompte de 190 euros (chèque au nom d'Hélène Guiter)

date :

signature :