

Fiche d'inscription

À remplir et à retourner à :

ITA-EST (chez M^{me} Anne Boyer)
1660 chemin de Lignane – 13540 Puyricard

Nom.....

Prénom.....

Adresse

.....

.....

Tél. fixe

Tél. portable

E-mail.....

.....

Personne à contacter en cas d'urgence :

.....

Pratiquez-vous le yoga ?

Et la randonnée ?.....

Régime particulier (sans gluten, sans laitage ou
autre à signaler) :

.....

Je m'inscris au stage Yoga-Randonnée

du 29 avril 2018 (18h) au 5 mai 2018 (14h) et
verse un chèque d'acompte de 285 euros à
l'ordre de ITA-EST (en cas d'annulation après le
29 mars 2018 l'acompte ne sera pas remboursable).

Date.....

Signature :

Anne Boyer enseigne le Yoga à Aix-en-Provence. Danseuse et chorégraphe depuis plus de vingt ans, elle découvre le yoga et, en 2004, suit une formation d'enseignante en Hatha Yoga. Elle se perfectionne en Yoga Thérapie avec le Dr Chandrasekaran (viniyoga) et plusieurs médecins et psychologues indiens dans la lignée de Krishnamacharya. Actuellement elle termine sa formation d'enseignante de Wutao.



Renseignement et Inscription

Contactez l'association Ita-Est

Anne Boyer

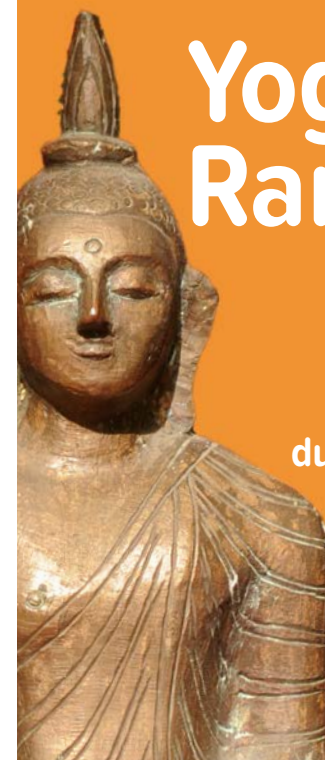
06 03 97 87 13

ita.boyer@gmail.com

Yoga Randonnée

avec **Anne Boyer**
et **Claire Roiron**

du 29 avril au 5 mai 2018
à **Grimone**
Gîte « La Sauvagine »



« C'est quand j'avance, devant moi, que tout s'arrête :
le temps et l'obscur inquiétude de ne pas le maîtriser. »

Sylvain Tesson, *Petit traité sur l'immensité du monde*

Inspirez, expirez... retrouvez l'inspiration. Dans la quiétude du hameau de Grimone, par la pratique quotidienne du Hatha-Yoga, de la marche et de la relaxation, laissez vous aller à la sérénité, reconnectez-vous à la simplicité de l'instant présent ; écoutez, contemplation, émerveillement, remettez vos sens en éveil, mettez-vous au diapason de la nature.

Nous vous proposons de découvrir ou redécouvrir la randonnée et le yoga. Dans un silence méditatif, mais aussi dans le partage des sensations, combiner le yoga et la marche, c'est l'occasion d'approfondir la connaissance de soi et de notre rapport à notre environnement proche, à la nature et aux autres.

Les chocs émotionnels se gravent dans notre organisme et créent des blocages énergétiques et des tensions musculaires. Ils empêchent cette énergie de circuler librement dans le corps. En libérant ces tensions, en étirant chaque muscle en douceur, on relâche ces blocages, pour que l'énergie puisse circuler à nouveau. Une sensation d'harmonie et de fluidité se dégage alors en nous.

Durant ce stage, nous prendrons conscience de l'énergie primordiale à sa source, pour mieux la capter dans sa puissance et sa qualité et qu'elle se diffuse dans l'intégralité de notre être.

Après avoir précisé le travail sur le corps de l'énergie, nous expérimenterons comment, par la connaissance des mécanismes du mental, on peut grâce au souffle maîtriser ce « mental », l'équilibrer, l'harmoniser et le transcender. Nous terminerons en fin de journée par une séance de relaxation/méditation, respiration douce.

Claire, notre guide, nous invitera à des randonnées entre Alpes, Vercors et Diois. Ces marches dont le niveau sera adapté à l'ensemble du groupe s'harmoniseront parfaitement avec le travail du yoga sur la régénération de l'énergie.

Des moments de partage et de convivialité alterneront avec des temps pour soi et en silence.

Ce stage est ouvert à toute personne confirmée ou débutante, à tous ceux qui veulent approfondir ou expérimenter les bienfaits de la pratique du Yoga et aux amateurs de randonnée.

Programme du stage

Accueil des stagiaires :

Dimanche 29 avril à partir de 18 heures.

4 jours de Yoga et Randonnée :

- 8 h 00 : pratique du yoga le matin
- 9 h 15 : petit-déjeuner
- 10 h 15 : départ en randonnée pour la journée, avec pause pique-nique dans la nature
- 17 h 00 : retour au gîte
- 17 h 30 : relaxation ou méditation + textes
- 19 h 30 : repas du soir

En milieu de semaine le mercredi :

- 8 h 00 : Petit-déjeuner
- 9 h 15 à 12 h 00 : Yoga
- 12 h 00 : Libre pique-nique
- Temps de partage et de convivialité/ temps pour soi.**
- 17 h 30 : Méditation
- 19 h 30 : Repas

Départ du gîte :

Samedi 5 mai après le déjeuner.



www.ita-yoga.fr

Tarif du stage : 642 €

Pratique Yoga et Randonnée 290 €

Anne Boyer (professeur de Yoga diplômée de l'école de Hatha Yoga à Aix-en-Provence) et **Claire Roiron** (accompagnatrice Montagne professionnelle).

Hébergement en pension complète 352 €

du dimanche soir au samedi midi au gîte La Sauvagine (Grimone). Hébergement en chambre confortable de 2 ou 3 lits. Les draps sont fournis (pas les serviettes). La cuisine végétarienne est mise en valeur avec raffinement par Nicole et Daniel.

Accès et infos :
www.gite-lasauvagine.fr

Accessoires à prévoir

Tapis de yoga, coussin et couverture (facultatif)
Chaussures de randonnée montantes, sac à dos, gourde, bâtons... Serviettes de toilette.