

Stage novembre 2023, Alice et Sophie

Programme du week-end.

Vendredi 17 Novembre :

17h : Arrivée dans notre gîte

18h - 19h30 : Atelier d'ouverture, pour prendre le temps d'atterrir et rassembler notre énergie de groupe. Nous viendrons faire un état des lieux de notre corps en douceur par une pratique de Yoga Vinyasa.

20h : Dîner

21h : Yoga Nidra. Allongé dans une posture confortable, nous viendrons voyager à travers les différents corps, du plus physique au plus subtil.

Samedi 18 Novembre :

8h - 10h30 : Pranayama et Yoga Vinyasa

Nous commencerons par une séquence de pranayama de 30 minutes (exercices de respiration) avant de démarrer une pratique de Yoga Vinyasa dynamique, fluide, axée sur l'ancrage du corps pour chercher un peu plus d'ouverture et de mobilité dans le haut du corps.

11h : Brunch

13h - 15h : Temps libre / Marche en nature / Atelier

16h - 18h30 : Yoga Vinyasa axé autour d'une ou plusieurs lignes myofasciales (ces lignes de tensions créées par les fascias qui entourent nos muscles). Nous débuterons par un petit peu de théorie, pour vous donner toutes les clés de la pratique et de cette approche, qui est anatomique, mais pas que :).

19h : Dîner

20h : Bain sonore

Méditation guidée à la voix, et au son des bols de cristal.

Alice amène avec elle ses 6 bols de cristal. Ils sont composés à 99% de cristal quartz, infusé avec des éléments de la terre, des minéraux, et des pierres semi-précieuses. Ils ont chacun leur note, et leur propre composition alchimique. Leurs fréquences agissent sur les cellules, et ralentissent les ondes cérébrales, pour plonger dans un état de relaxation profond.

Dimanche 19 Novembre :

8h - 10h30 : Pranayama et Yoga Vinyasa

Nous commencerons par une séquence de pranayama de 30 minutes (exercices de respiration), avant d'enchaîner avec une pratique puissante de Vinyasa, axée autour des cinq Vayus. Ils désignent les principaux mouvements d'énergie dans notre corps : l'énergie qui y entre, y circule, et en ressort. En synchronisant mouvements, respiration, et mudras, la pratique aura pour intention d'équilibrer ces flots d'énergie et leur circulation.

Si tous ces concepts énergétiques ne vous parlent pas, pas de panique, vous n'aurez qu'à faire confiance à la pratique et à prendre ce qui résonne pour vous en laissant le reste de côté :).

11h : Brunch

14h-16h : Atelier de fermeture : une pratique plus ludique et collective, qui se clôturera par un cercle de Satya.

16h : Départ