

YOGA ET ÉVEIL DE LA NATURE



Date : 13 et 14 mai 2017

Thème : Yoga et éveil de la nature

Lieu : *Espace Naturel Sensible* des Écouges

Durée : 2 jours et 1 nuit

Public : ouvert à tous

Tarif : 120 € Encadrement et Pension complète

Encadrement : Sabine Rabourdin – Enseignante de yoga et méditation

Inscriptions : www.latrace.net

Objectifs : découverte de ses ressources intérieures et convivialité

Ce week-end sera un bain de ressourcement en pleine nature. Nous éveillerons les zones de contact du corps avec l'extérieur (peau, gorge, respiration, ...). Nous dénouerons le corps, et délierons les zones de tensions. Nous irons stimuler nos sens : ouïe, vue, toucher, odorat et goût auprès des ressources du site des Ecouges. Nous alternerons entre séances de postures (asanas), de respirations (pranayama), de marche et de méditation (méditation sur des odeurs, des objets de la nature, des bruits, ...). Nous profiterons pleinement du site des Ecouges pour mieux nous connaître et mieux le connaître.

Programme détaillé :

Samedi:

- Accueil au lieu dit « Pont Chabert » à 14h (voir plan ci-dessous)
- Une ½ heure de montée à pied jusqu'au gîte (avec sacs à dos et vos affaires pour la nuit), installation dans les chambres.
- Discussions théoriques
- Asanas (postures)
- Pranayamas (respirations)
- Ballade en extérieur
- Enfin, nous terminerons notre journée autour d'un repas montagnard

Une soirée thématique sera proposée (hypnose de spectacle).

Dimanche:

- Petit déjeuner entre 8 et 9 heures
- Méditation
- Postures
- Repas
- Échanges
- Marche et méditations
- Expériences sensorielles

Fin de la journée 17h

Matériel spécifique :

- le nécessaire pour passer deux jours sur le terrain (k-way, vêtements chaud pour le soir, gourde...)
- un tapis de yoga ou de gym
- un sac de couchage (les lits ont des draps-housses et taies d'oreiller)
- une paire de chausson d'intérieur

Pas de réseau aux Ecouges

Rendez-vous : Au lieu-dit « Pont Chabert », à 14 heures !

Depuis Grenoble, prendre Valence par la RN532, puis à St Gervais prendre direction « les Ecouges, Rencurel, Col de Romeyère » ; après avoir passé l'unique tunnel, comptez 300 mètres et traversez le pont Chabert sur votre gauche : vous êtes arrivés !