

## ***YOGA ET RÉSISTANCE AU FROID STIMULATION DU FEU INTÉRIEUR***



**Date :** 11 et 12 février 2017

**Thème :** Yoga et résistance au froid – stimulation du feu intérieur

**Lieu :** *Espace Naturel Sensible* des Écouges

**Durée :** 2 jours et 1 nuit

**Tarif :** 120 € encadrement et pension complète

**Public :** ouvert à tous

**Encadrement :** Sabine Rabourdin – Enseignante de hatha-yoga et praticienne de toumo (yoga tibétain)

**Inscriptions :** [www.laTrace.net](http://www.laTrace.net)

### **Objectifs :**

#### **découverte de sa chaleur intérieure et régénération par la fraîcheur en hiver**

Ce week-end sera une introduction à la fois sensible et méthodique à la stimulation de l'énergie dans le corps. Nous irons à la découverte des ressources de chaleur contenues dans le corps à travers des expériences de yoga en extérieur, dans la montagne environnante. Nous marcherons sur les sentiers des Ecouges en maillot de bain, pour explorer la sensation corporelle de l'activité de la chaleur par la marche. Nous pratiquerons des respirations (*prāṇāyāma*) et des méditations en extérieur. Nous pratiquons des postures (*āsanas*) dans une salle chauffée. Et nous proposerons des immersions dans la neige (en fonction de la neige présente sur le site). Chacun repartira avec des outils pour mieux apprécier le froid et s'en faire un allier pour sa santé, et ses expériences de pleine nature. Ces techniques sont inspirées du yoga tibétain (toumo) ainsi que du hatha-yoga.

## 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 sur la circulation d'énergie dans le corps autour d'une tisane
- Asanas (postures)
- Pranayamas (respirations particulières pour stimuler la chaleur et oxygéner le corps)
- Ballade en extérieur
- Selon les conditions, possibilité de « hutte à sudation ».
- Repas chaleureux

### Dimanche:

- Petit déjeuner entre 8 et 9 heures
- Méditation en extérieur
- Postures à l'intérieur
- Repas
- Échanges
- Ballades et immersion dans la neige

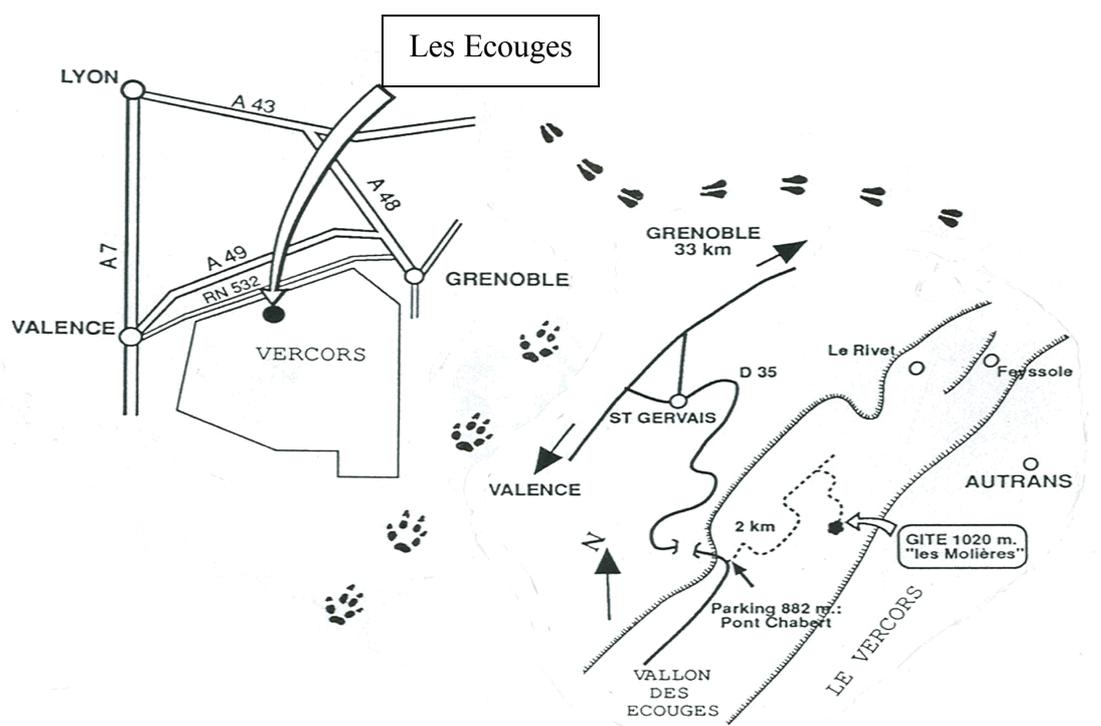
Fin de la journée 17h

### Matériel spécifique :

- le nécessaire pour randonner (k-way, vêtements chaud, bonnes chaussures,...) et maillot de bain. Si vous avez des raquettes de neige, apportez-les.
- un tapis de yoga ou de gym
- un sac de couchage (les lits sont fournis en draps-housses et taies d'oreiller)
- une paire de chausson d'intérieur
- raquettes à neige si vous avez.

### **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 !