Yoga et résistance au froid
Stimulation du feu intérieur

27 et 28 Février 2021

Association "La Trace"
Gîte des Ecouges
38470 Saint Gervais
04-76-64-73-45
Inscriptions :
www.latrace.net

Thème : Week-end adulte/jeune
Lieu : Vallon des Ecouges
Durée : 2 jours et 1 nuit
Tarif : 160 € par personne
Effectifs : 7 à 13 Personnes à partir de 12 ans
Encadrement : Sabine Rabourdin Enseignante de hatha-yoga et praticienne de toumo (yoga tibétain)

Ce week-end sera une initiation 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 (prānāyāma) 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 allié pour sa santé, et ses expériences de pleine nature. Ces techniques sont inspirées du yoga tibétain (toumo) ainsi que du hatha-yoga.

Au programme :

Samedi:

- Accueil au parking du Pont Chabert à 10h
- ½ heure de montée à pied jusqu'au gîte (avec sacs à dos et vos affaires pour la nuit), installation dans les chambres.
- Thé d'accueil – présentation et visite du site
- Discussions théoriques sur la circulation d'énergie dans le corps
- Asanas (postures)
- Pranayamas (respirations particulières pour stimuler la chaleur et oxygéner le corps)
- Balade en extérieur (en maillot de bain de préférence)
- Repas chaleureux
- Soirée au coin du feu (avec un grand feu dehors si le temps le permet) – chants, discussions

Dimanche:

- Méditations sur la neige avec le lever du soleil
- Petit déjeuner
- Postures à l'intérieur (salle chauffée)
- Repas
- Échanges
- Relaxation guidée
- Balade en maillot de bain et immersion dans la neige (pour ceux qui le souhaitent)
- Retour au parking vers 17 h

Pensez à emporter avec vous :

- le nécessaire pour randonner (k-way, vêtements chaud, bonnes chaussures,…) et maillot de bain.
- Si vous avez des raquettes de neige, apportez-les.
- une serviette de bain
- 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 chaussons d'intérieur

Info : il n'y a pas de réseau portable aux Ecouges

Une expèrience en yoga ou méditation est conseillée mais pas obligatoire. Déconseillé aux personnes ayant des problèmes cardiaques ou pulmonaires.