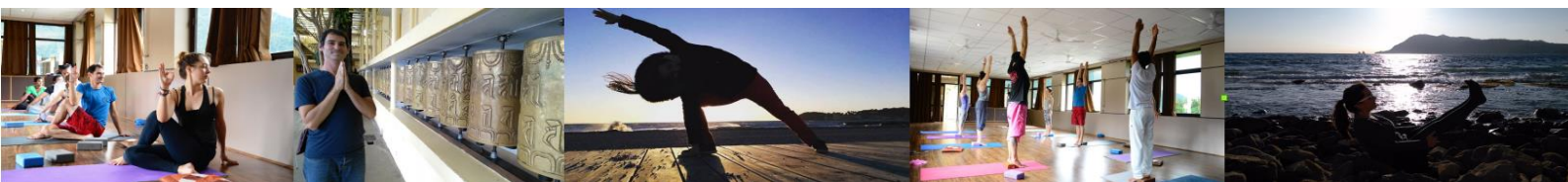


Week-end de Yoga et Pleine Conscience

Prendre soin de soi, se détendre & profiter

3 Jours / 2 Nuits en Charente-Maritime



L'été arrive, les oiseaux chantent, les fleurs s'épanouissent, la nature est en pleine expansion et notre corps est plein d'énergie : et si nous réunissions toutes ces conditions favorables pour prendre soin de nous ?

Nous avons préparé un programme d'activités variées vous permettant de vous ressourcer en profondeur, tout en gardant des moments de temps libre pour vous reposer. L'idée ? Pratiquer un yoga accessible à tous, méditer, se détendre, être ancré(e) dans le moment présent et profiter !

C'est avec grand plaisir que nous vous accompagnerons tout au long de ce week-end de Yoga et de Pleine Conscience en Charente-Maritime, placé sous le signe de la détente, de la pratique et de l'inspiration.

Particularités

- **Groupe réduit : 8 participants maximum** pour un accompagnement personnalisé
- Deux intervenants qualifiés
- Une pratique accessible à tous, que vous soyez débutants ou pratiquants aguerris
- Repas végétariens, biologiques et locaux
- Possibilité d'avoir un temps de consultation individualisée avec les intervenants



Au programme

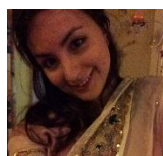
- Yoga : pratique de Hatha Yoga et de Yoga Nidra (relaxation profonde)
- Méditation de Pleine Conscience
- Soirée contes philosophiques
- Atelier : Comment mettre en place une pratique au quotidien ?

Hébergement & Alimentation

Chambres de deux à trois personnes, salle de bain commune totalement rénovée

Pension complète : trois repas par jour, végétariens, biologiques et locaux

Intervenants



Tiphaine, professeure de yoga à Palmo Shanti (Niort)

Je suis tombée dans la marmite du bouddhisme en étant petite, mais ce n'est qu'à l'âge de 19 ans que j'ai sauté le pas et suis partie dans un centre de méditation. Par la suite, j'ai découvert les postures de yoga en Norvège où je travaillais, et c'est au Népal que j'ai pu le pratiquer de manière intensive, mais surtout en découvrir la part spirituelle : j'ai alors compris que le yoga et la méditation n'étaient en fait qu'une seule et même chose, servant le même objectif. C'est à ce moment que j'ai su que je voulais orienter ma vie professionnelle et personnelle dans cette direction. Chaque jour amène de nouvelles possibilités de pratiquer, et je continue à me former tout au long du chemin : après le Népal, la France et l'Allemagne, je mets le cap sur l'Inde dès cet été !



Jonas, professeur de yoga à Yoga Zen (La Seyne sur Mer)

J'ai découvert la méditation via le bouddhisme tibétain. J'ai pu participer à différents stages, notamment au village des pruniers en suivant les enseignements du maître Thich Nhat Hanh. La transmission de mes connaissances a commencé par l'animation d'ateliers de relaxation pour des collégiens. Rapidement, je me suis formé à l'ashram Sivananda au Yoga et gestion du stress. Le berceau du yoga, l'Inde, m'appelait logiquement pour suivre une formation de professeur.

Aujourd'hui j'enseigne le yoga à La Seyne Sur Mer dans l'association Yoga Zen. J'anime bénévolement un atelier Yoga et méditation pour les enfants des quartiers défavorisés et participe à de nombreux groupes de méditation.

Demain je serai à nouveau en Inde pour parfaire mes connaissances.

Tiphaine & Jonas

Nous nous sommes rencontrés lors d'un séjour à l'ashram Sivananda lors d'un stage sur l'approfondissement des postures de yoga (asanas). Ayant des qualités complémentaires, nous avons décidé de travailler ensemble et animons entre autres des ateliers de Yoga en duo.

Ce qui est inclus

L'hébergement en chambre partagée
Les draps de lit
La pension complète (trois repas par jour)
L'ensemble des activités proposées lors du stage

Ce qui n'est pas inclus

La serviette de bain et le nécessaire de toilette
Les frais de transport pour se rendre au Niaouli

Informations pratiques

Le Niaouli se situe au 8 allée du Pigeonnier, 17300 VERGEROUX (à côté de Rochefort)

Arrivée sur les lieux le **vendredi 2 juin** 2017 à partir de 17h00.

Départ le **dimanche 4 juin** 2017 à partir de 17h30.

Ce week-end vous est proposé au prix de **360 € tout compris**, dont 145€ pour le site du Niaouli et la pension complète et 215€ pour le stage de Yoga et Pleine Conscience.

Votre réservation sera confirmée suite au paiement d'arrhe de 30%.

Le lieu

Le Niaouli, bel écrin de verdure, se situe sur la commune de Vergeroux, près de Rochefort en Charente-Maritime. C'est un lieu de vie, de partage, de transmission et d'hébergement.

Contacts

Tiphaine – Palmo Shanti
www.palmoshanti.com
palmoshanti@gmail.com
07 82 17 61 96

Jonas – Yoga Zen
www.yoga-zen-16.webself.net
templeduyoga@gmail.com
06 67 91 20 98

