

# WEEK-END YOGA & RECONNEXION

Association - Graines de Zen

## S'OFFRIR UN TEMPS POUR SOI

Nous sommes heureux de vous annoncer l'ouverture des inscriptions du week-end annuel de Graines de Zen.

Nous vous proposons une pratique pour aller plus en profondeur avec de nombreux temps de silence et des chants de mantras.

Au menu : du yoga inspiré de différentes lignées, de la respiration, de la relaxation, de la méditation, de la marche, des partages, de la bienveillance, de la convivialité, du calme...

LA GUIARDERIE

4 Chemin du Mitan  
79500 Saint-Vincent-la-Châtre

Accès piscine extérieure chauffée



## TARIF

Adhésion: 10€

Frais pédagogiques: 180€

Nuit et pension complète: 84€

Pré-inscription : arrhe de 80€

*Tarif early bird jusqu'au 30 juin : 320€ tout inclus*

# PROGRAMME

## SAMEDI

- 09:00-09:30 Arrivée / Installation
- 9:30-11:30 Cercle d'ouverture puis Hatha yoga
- 12:00-13:30 Déjeuner
- 13:30-14:15 Relaxation guidée
- 16:00 Pause thé
- 17:00-18:30 Yoga
- 19:15 Dîner
- 20:30 Soirée spirituelle
- 21:30 Coucher (Mauna : nous pratiquerons le silence jusqu'au lendemain matin)

## DIMANCHE

- 08:00-9:30 Yoga  
Fin de Mauna (silence)
- 9:30 Petit déjeuner
  - 10:30-11:30 Marche méditative
  - 12:00-13:30 Déjeuner
  - 14:00-15:30 Yoga
  - 15h30: Karma yoga (Rangement et nettoyage des gîtes et de la salle de pratique)
  - 16:15 Cercle de clôture
  - 17:00 Départ

Ce programme est donné à titre indicatif et pourra être modifié suivant la météo et les besoins du groupe

# INTERVENANTS

## Tiphaine

aime la nature, la musique et la Vie.  
Professeure de yoga depuis 2014, elle s'efforce d'inspirer ses élèves à se rencontrer vraiment, à se ressentir et se vivre à travers les pratiques yogiques, loin des postures parfaites mais vides que l'on voit souvent dans les médias.



## Jonas

aime profiter des choses simples, faire du yoga, de la méditation, contempler les étoiles.

Méditant depuis 2005, professeur de yoga depuis 2016, il invite ses élèves à revenir ici et maintenant via les postures et la respiration.