

Stages de yoga et marche dans les Hautes-Pyrénées

du lundi 3 août au samedi 8 août 2020, ou
du dimanche 9 août au vendredi 14 août

animé par Yael Bloch



Nos journées débuteront par une méditation (facultative), éventuellement en extérieur.

Nous pratiquerons quotidiennement entre 4 et 6 heures de yoga et d'ateliers ciblés sur la respiration ou le redressement, et marcherons 1 à 2 heures, guidés par Nora Genet.

Yoga de l'Énergie :

Le Yoga de l'Énergie est une forme de Hatha-Yoga « français » qui a été diffusé par Roger Clerc. Il puise ses sources dans des pratiques indiennes et tibétaines et propose un travail spécifique sur les corps physique, de l'énergie et du mental. Il n'a aucun lien avec le Power Yoga des États-Unis. Nous nous initierons à (ou réviserons pour certains) l'enchaînement des 18 mouvements préliminaires, un enchaînement doux et très complet, et explorerons les aspects fondamentaux de ce yoga (principalement le Point Source, les chakras et les trajets d'énergie). Nous pratiquerons également la salutation au soleil et des postures classiques de yoga.

Respiration (du 3 au 8 août) :

Une séance quotidienne de respiration et de *prānāyāma* permettra d'aborder d'un point de vue théorique et pratique le contenu du livre *Respire* (paru aux éditions La Plage en 2018), qui vise à comprendre les mécanismes de la respiration, observer comment nous respirons spontanément et à identifier si cette respiration est bien placée. Nous mettrons en place au long des 5 jours une série d'exercices à reprendre chez soi. Un exemplaire du livre vous sera offert.

Se tenir droit (du 9 au 14 août) :

Une séance quotidienne sur le redressement permettra d'en comprendre les mécanismes, sur le plan théorique – comment nos ancêtres se sont redressés, comment nous nous sommes redressés individuellement, et les facteurs qui permettent le redressement –, et sur le plan pratique – que pouvons-nous mettre en place concrètement pour développer et conserver une posture érigée. Vous pourrez retrouver et approfondir les informations et les exercices proposés durant ce stage dans le livre *Se tenir droit*, paru cette année aux éditions La Plage, dont un exemplaire vous sera offert.

Autres activités :

- un déjeuner à l'extérieur (à vérifier en fonction de la situation),
- la visite d'une ou plusieurs fermes (production de tome de brebis, élevage d'alpagas),
- un après-midi et soirée seront libérés. Sortie éventuelle et facultative en fonction de la situation.

Le 1er stage s'adresse à tous sans prérequis. Celui de la 2^{ème} semaine s'adresse à des personnes connaissant déjà au moins un peu les 18 mouvements préliminaires, ou des personnes très à l'aise dans l'apprentissage d'enchaînements de mouvements.

Un programme détaillé vous sera envoyé avant le départ, avec la liste des affaires à emporter.

Pour vos questions :

Pour contacter Nora ou moi, si vous voulez organiser un covoiturage ou autre, voici nos coordonnées :

- Yael Bloch :
 - Tel WhatsApp (seulement) 00 33 6 70 66 70 66
 - E-mail : yf.bloch@wanadoo.fr
- Nora Genet :
 - Tel : 00 33 5 62 91 24 67 ou 00 6 43 86 20 03
 - E-mail : nora.genet@yahoo.fr

Point particulier :

Nous considérerons lors de ces stages que nous nous confinions ensemble, comme en famille ou entre amis. Il n'y aura donc pas de distanciation sociale.

Lieu du stage



Le stage se déroule à Lies (prononcer Lisse), petit village des Hautes-Pyrénées en pleine nature à 640 m d'altitude au-dessus de Bagnères-de-Bigorre et à 40 min de Lourdes.

Situé au sein d'une nature majestueuse, le lieu est calme, le silence y est propice au ressourcement et invite à la méditation.

La pratique aura lieu dans la salle des fêtes du village.

Accès

En avion : L'aéroport de Lourdes (LDE) étant international, les prix sur Hop sont modérés (environ 135 € depuis Paris Orly ; en ce moment environ 50 €). Prévoir l'avion de 16h10 qui arrive à Lourdes à 17h30 (pour grouper les arrivées).

En train : Via Ouigo, TGV jusqu'à Lourdes (en ce moment entre 50 e 130 €).

En voiture : à vos GPS !

Dates et horaires

Accueil des participants le 1^{er} jour à partir de 18h30. Clôture du stage le dernier jour à 15h.

Le samedi, le marché à Bagnères-de-Bigorre vaut le détour. Les personnes s'inscrivant au 2^{ème} stage auront la possibilité de rester une nuit supplémentaire pour repartir le samedi.

Frais de participation

Enseignement : 320 €.

Hébergement

En gîte tout près de chez Nora et Dominique Genet, ou directement chez eux :

- Chambres avec lit double ou avec 2 lits séparés, salle de bains et toilettes communes : **60 €.**
- Petit déjeuner dans un espace convivial attenant à la salle de pratique, déjeuner et dîner chez Nora et Dominique Genet, préparés par Dominique ou Nora, parfois leur fille Mei-Line : **220 € pour 9 repas et les petits déjeuners.**

Prix total du stage : 600 €

À prévoir en plus :

- Un repas à l'extérieur.
- Si nécessaire, la location d'une voiture pour la semaine (à partager entre tous les participants), car nous aurons besoin d'une voiture en plus de celle de Nora. Ces frais monteraient à 50 € environ par personne (non appliqué l'an dernier).
- Une sortie aux thermes à Bagnères-de-Bigorre (facultative).

Attention : Dans ce lieu, le nombre de places est très limité, inscrivez-vous rapidement pour réserver votre place !

BULLETIN D'INSCRIPTION
Stages yoga et marche à Lies
Du 3 au 8 août 2020 ou/et du 9 au 14 août 2020

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

.....

N° tél. :

E-mail :

Je m'inscris au stage Yoga et marche à Lies - du **lundi 3 août au samedi 8 août 2020**

- du **dimanche 9 août au vendredi 14 août 2020**

J'envoie un chèque d'arrhes de 70 € à Yael Bloch, ou bien je paye 70 € via PayPal

Dans les deux cas, j'envoie un mail en parallèle pour que votre inscription soit prise en compte immédiatement.

Les arrhes seront remboursées en cas d'annulation due à la crise du Covid-19.

J'aurai besoin d'une facture (ne comprendra pas les repas) oui non

Je prévois de venir en voiture oui non

J'adhère au fait qu'il n'y aura pas de distanciation sociale entre participants du stage (obligatoire)

Fait à le

Signature :

Pour un règlement par chèque, le bulletin est à joindre et à faire parvenir à :

Yael Bloch

7 rue d'Hennemont

78100 Saint-Germain-en-Laye