

Stages de yoga et marche dans les Hautes-Pyrénées

du lundi 26 juillet au samedi 31 juillet 2021, ou
du dimanche 1er août au vendredi 6 août 2021

animé par Yael Bloch



Nos journées débuteront par une méditation (facultative).

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, Dominique ou moi.

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 ou enveloppes (*koshas*) 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 26 au 31 juillet) :

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 1er au 6 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 l'an dernier aux éditions La Plage, dont un exemplaire vous sera offert.

Autres activités :

- un déjeuner à l'extérieur (à vérifier en fonction de la situation sanitaire),
- 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.

Les deux stages s'adressent à tous sans prérequis. Pour ceux qui connaissent déjà les 18 mouvements préliminaires, nous nous initierons à la mise en place des mudras dans l'enchaînement.

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

Pour vos questions :

Vous pouvez contacter Nora ou moi, si vous voulez organiser un covoiturage ou autre :

- Yael Bloch :
 - Tel WhatsApp (seulement) 00 33 6 70 66 70 66
 - E-mail : yael.bloch@outlook.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 : Test Covid conseillé.

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 : arrivée à l'aéroport de Lourdes (LDE).

En train : Via Ouigo, TGV jusqu'à Lourdes.

En voiture : à vos GPS !

En train ou en avion, arrivez de préférence le dimanche pour que Nora puisse venir vous chercher et vous raccompagner.

Dates et horaires

Accueil des participants le 1^{er} jour à partir de 15h00. Clôture du stage le dernier jour à 15h.

Le samedi, le marché à Bagnères-de-Bigorre vaut le détour. **La location étant valable du dimanche au dimanche, n'hésitez pas à rester la semaine entière pour profiter de la région en autonomie avant ou après.**

Frais de participation

Enseignement : 320 €.

Hébergement

En gîte à proximité de chez Nora et Dominique Genet : gîte de la Mairie, où ont lieu les cours de yoga (pratique pour la méditation le matin mais confort rudimentaire), gîte des Baronnie à Lies.

Les tarifs par lit (voir tableau page suivante) varient de 62,50 € à 160 €.

Repas : 220 € pour 9 repas végétariens et majoritairement bio, et les petits déjeuners. Le petit déjeuner est pris dans un espace convivial attenant à la salle de pratique ; déjeuner et dîner chez Nora Genet et Dominique Périchon, préparés par Dominique, Nora, ou parfois leur fille Mei-Line. Prévenir en cas d'allergies.

Prix total de mon stage : 320 + 220 + = €

À prévoir en plus :

- Ses draps et serviettes (prévenir si vous désirez les louer sur place) et la taxe de séjour.
- 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 les deux années précédentes).
- Une sortie à Saint-Bertrand-de-Comminges avec concert (festival de musique classique) et restaurant (en fonction de la situation sanitaire).
- Le ménage dans le gîte le cas échéant.

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 26 au 31 juillet 2021 ou/et du 1er au 6 août 2021

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

.....

N° tél. :

E-mail :

Je m'inscris au stage Yoga et marche à Lies - du **lundi 26 juillet au samedi 31 juillet 2021**

- du **dimanche 1er août au vendredi 6 août 2021**

J'envoie ce bulletin et un chèque d'arrhes de 70 € à l'ordre de Yael Bloch.

J'envoie un mail en parallèle avec un scan du bulletin pour que mon inscription soit prise en compte.

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'accepte la non-distanciation sociale entre participants du stage (obligatoire)

Cocher deux cases notées 1 et 2 pour le 1er choix et le 2^{ème} choix d'hébergement :

Gîte de la Mairie (confort minimaliste)	1 lit 1 place (62,50€) dans 1 chambre à 2 lits superposés	1 lit 2 places (125€) dans une chambre Préciser seul ou à 2
Gîte des Baronnie	1 lit 1 ou 2 places (110€) dans 1 chambre à 3 lits	1 lit 2 places (160€) dans 1 chambre. Préciser seul ou à 2

Fait à le

Signature :

Ce bulletin est à joindre au chèque d'arrhes qui ne sera pas encaissé, et à faire parvenir à :
Joachim Bloch, 7 rue d'Hennemont, 78100 Saint-Germain-en-Laye