

# Stages de yoga et marche dans les Hautes-Pyrénées

du samedi 30 juillet au vendredi 5 août 2022, ou  
du samedi 6 août au vendredi 12 août 2022

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 le soulagement de la douleur, 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.

## **Soulager la douleur :**

Un atelier quotidien permettra d'aborder d'un point de vue théorique et pratique le contenu du livre *Soulager la douleur* (à paraître aux éditions La Plage en février-mars 2023). Après avoir mis en évidence les mécanismes de la douleur, nous verrons qu'il est la portée de tous de la moduler, et détaillerons les techniques qui permettent d'y parvenir. Il s'agira principalement de pratiques de yoga, les autres s'inspirant de l'hypnose ou des TCC (Techniques cognitivo-comportementales). Les propositions se réfèrent en partie à l'enseignement de yogathérapie du Dr Lionel Coudron, auprès de qui je me suis formée.

Nous mettrons en place au long des 5 jours une série d'exercices à reprendre chez soi, qui figure dans le livre dont un exemplaire vous sera offert.

**Autres activités :**

- Une journée rando ou libre,
- la visite d'une ou plusieurs fermes (production de tome de brebis, etc.),
- une soirée concert classique offerte par Nora, qui en plus de nous cuisiner de bons petits plats, joue et chante extraordinairement bien !

*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](mailto: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](mailto:nora.genet@yahoo.fr)

**Point particulier :** Test Covid conseillé. Le pass vaccinal allant a priori jusqu'au 31 juillet, prévoyez plutôt de venir la 2<sup>ème</sup> semaine si vous voyagez en train et n'avez pas de schéma vaccinal complet.

## 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 train :** Via Ouigo, TGV jusqu'à Lourdes. Nora ou d'autres participants pourront venir vous chercher à la gare le samedi et vous raccompagner le vendredi ou le samedi.

**En voiture :** à vos GPS !

## Dates et horaires

Accueil des participants le 1<sup>er</sup> jour à partir de 16h00 et première pratique à 17h30.

Clôture du stage le dernier jour à 15h.

**La location étant valable du samedi au samedi, n'hésitez pas à rester une nuit de plus après le stage pour profiter de la région en autonomie.** Le samedi, le marché à Bagnères-de-Bigorre vaut le détour.

## Frais de participation

**1. Enseignement : 320 €.**

**2. Hébergement :**

Dans un gîte confortable « Les granges de la Hulotte » à proximité de chez Nora et Dominique :

<https://www.lesgrangesdelahulotte.fr/>

Les tarifs par lit (voir tableau page suivante) varient de 145 € à 270 € pour la semaine du samedi 16h au samedi avant 12h. Les draps et les serviettes, la taxe de séjour et le ménage sont inclus.

**3. Repas : 240 € pour 10 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 au gîte et dîner chez Nora Genet et Dominique Périchon, préparés par leurs soins ou parfois par leur fille Mei-Line. Prévenir en cas d'allergies.

**Prix total de mon stage : 1. + 2. + 3. = 320 + 240 + ..... = ..... €**

### À prévoir en plus :

- Deux repas à l'extérieur (dont un pique-nique le midi pour ceux qui font la rando).
- 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 4 stages précédents).

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

**BULLETIN D'INSCRIPTION**  
**Stage yoga et marche à Lies**  
*Du 30 juillet au 5 août 2022 ou/et du 6 au 12 août 2022*

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

.....

N° tél. : .....

E-mail : .....

Je m'inscris au stage Yoga et marche à Lies - du **samedi 30 juillet au vendredi 5 août 2022**

- du **samedi 6 août au vendredi 12 août 2022**

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

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 1<sup>er</sup> choix et le 2<sup>ème</sup> choix d'hébergement :

Grand gîte	1 lit 1 place (160 €) dans une chambre à 2 lits superposés	1 lit 2 places (270 €) dans une chambre Préciser seul ou à 2
Petit gîte	1 lit 1 place (160 €) dans une chambre à 2 lits	1 lit 2 places (190 €) dans une chambre à 2 lits
Salle	1 lit 1 place dans une salle à 2 ou 3 lits (145 €)	
Chambre individuelle	1 lit 1 place (270 €)	

Fait à ..... le .....

Signature :

Ce bulletin est à envoyer, accompagné d'un chèque d'arrhes de 70 € à l'ordre de Yael Bloch - qui ne sera pas encaissé sauf annulation non due au Covid - à :  
Joachim Bloch, 7 rue d'Hennemont, 78100 Saint-Germain-en-Laye