

Stages de yoga et marche dans les Hautes-Pyrénées

du samedi 29 juillet au vendredi 4 août 2023, ou
du samedi 5 août au vendredi 11 août 2023

animé par Yael Bloch



Château de Mauvezin

Nos journées débuteront par une méditation (possible sur chaise).

Nous pratiquerons quotidiennement environ 6 heures de yoga et d'ateliers sur la philosophie du yoga, et marcherons 1 à 2 heures par jour.

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.

Philosophie du yoga :

Un atelier quotidien permettra d'aborder des thèmes essentiels de la philosophie du yoga, comme la véritable nature de l'homme ou le karma. Toute une vision du monde qu'il est intéressant d'aborder lorsqu'on pratique le yoga, et qui pourrait bien répondre à des questions que nous nous posons ou aux angoisses de notre époque. Pour moi, cet aspect du yoga a sans doute été le plus transformateur. Et c'est aussi de ces transformations dont nous parlerons, car ces ateliers feront la part belle aux échanges.

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
- Nora Genet :
 - Tel : 00 33 5 62 91 24 67 ou 00 6 43 86 20 03
 - E-mail : nora.genet@yahoo.fr

Lieu du stage



Le stage se déroule à Capvern-les-Bains, petite ville thermale des Hautes-Pyrénées à environ 500 m d'altitude, située à 15 km de Lannemezan. Nous serons accueillis dans le gîte de Nora, en centre-ville.

La salle de pratique se situe sur place et peut accueillir maximum 12 participants.

Du gîte, on peut partir à pied en randonnée. De nombreux circuits nous emmènent dans une nature ressourçante et préservée.

Accès

En train : gares de Capvern ou Lannemezan (prévoir 1 à 2 changements). Éventuellement Lourdes (45 min de Capvern) si des personnes y passent en voiture. Nous essayerons de nous coordonner autant que possible pour arriver en même temps et que celles et ceux qui viennent en voiture puissent récupérer celles et ceux qui viennent en train.

En voiture : par l'A62, sortir à « Capvern », puis suivre « Capvern-les-Bains ». À vos GPS !

Dates et horaires

Accueil des participants le 1^{er} jour à partir de 16h00 et première pratique à 17h30.

Clôture du stage le dernier jour à 15h.

Frais de participation

1. Enseignement : 320 €.

2. Hébergement : Au gîte de Nora, qui en est aux finitions de la rénovation. Site à venir.

Le gîte comporte un studio et des appartements T2. Les tarifs sont de :

- 210 € pour la durée du stage pour une chambre seule et
- 130 € par personne pour une chambre à 2 (lis séparés ou grand lit double).

Possibilité de rester gratuitement une dernière nuit supplémentaire pour un retour confortable.

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.

Prévenir en cas d'allergies.

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

À prévoir en plus :

- Deux repas à l'extérieur pour le jour libre ou rando (dont un pique-nique le midi pour ceux qui font la rando).
- Si vous restez une nuit supplémentaire, un dîner et petit-déjeuner.
- Le cas échéant, une participation pour profiter d'une rando guidée.

Attention : Le nombre de places est limité, inscrivez-vous rapidement pour réserver votre place !

BULLETIN D'INSCRIPTION
Stage yoga et marche à Capvern-les-Bains
Du 29 juillet au 4 août 2023 ou/et du 5 au 11 août 2023

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

.....

N° tél. :

E-mail :

Je m'inscris au stage Yoga et marche - du **samedi 29 juillet au vendredi 4 août 2023**

- du **samedi 5 août au vendredi 11 août 2023**

J'aurai besoin d'une facture (factures séparées enseignement/hébergement/repas) oui non

Je prévois de venir en voiture oui non

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

Choix d'hébergement :

Chambre seul(e)

Chambre à 2

Fait à le

Signature :

Ce bulletin est à envoyer :

- par mail à yael.bloch@outlook.fr pour la prise en compte de l'inscription,

- par courrier, 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