

Stages de yoga et marche dans les Hautes-Pyrénées

du samedi 27 juillet au vendredi 2 août 2024, ou
du samedi 3 août au vendredi 9 août 2024

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.

Le Yoga Sūtra de Patañjali :

Un atelier quotidien permettra d'aborder les thèmes essentiels du Yoga Sūtra de Patañjali, ce texte du IV^{ème} siècle de notre ère qui présente pour la première fois une méthode structurée pour atteindre la libération, la béatitude. Ce texte est l'un de ceux qui ont été le plus étudiés dans les milieux du yoga postural en Occident. Nous verrons pourquoi, et nous verrons en quoi ils ont tant à nous transmettre, malgré tout ce qui nous en sépare a priori, l'époque, le lieu, la culture, etc. Nous parcourrons et décodons les aphorismes les plus marquants. Pour ceux qui étaient là au stage de l'an dernier, ce sera un approfondissement de ce que nous avons vu sur ce sujet.

Autres activités :

- Une journée rando ou libre,
- Des bains/massages/soins aux Thermes de Capvern-les-Bains tout près du gîte <https://www.thermes-de-capvern.fr/> (prendre RdV à l'avance en fonction de notre programme),
- Consultations avec l'acupunctrice renommée Laetitia Simony à deux pas du gîte (en principe, elle sera là. Prendre RdV à l'avance en fonction de notre programme). Tel : 06 84 16 91 71,
- Le cas échéant une soirée organisée par la ville, suivant l'intérêt et l'envie de chacun.
- 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 37 63 60 ou 00 33 6 43 86 20 03
 - E-mail : nora.genet@yahoo.fr

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

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, dans un gymnase, est à 5 min en voiture (petit-déjeuner sur place) ... ou 15 min à pied s'il est possible d'avoir la salle de l'Hôtel du Laca (on le saura plus tard).

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

Accès

En train : gares de Capvern ou Lannemezan. Éventuellement Lourdes (45 min de Capvern) si des participants 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.

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 gracieusement 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 :

- La taxe de séjour.
- Deux repas à l'extérieur pour le jour libre ou rando (dont un pique-nique le midi pour ceux qui font la rando).
- Le cas échéant, une participation pour profiter d'une rando guidée.
- 60 € (12 € x 5) pour les petits-déjeuners à l'Hôtel du Laca si nous avons la salle, participation aux frais d'essence si nous ne l'avons pas.
- Si vous restez une nuit supplémentaire, un dîner et petit-déjeuner.