

## **A CHAQUE JOUR SON YOGA...**

C'est une formule nouvelle qui vous est proposée pour ce stage qui se déroulera au Centre de vacances EVADE à la Grande Motte

Du 18 au 21 mai 2023

Animé par Bernadette Baronnet

Avec un thème différent autour du yoga chaque jour, vous avez la possibilité de vous inscrire pour

- La totalité du stage
- 2 ou 3 journées consécutives ou non
- une seule journée

4 thèmes sont proposés, avec comme lien le yoga :

- JEUDI : Equilibre corps, mental et cœur
- VENDREDI : la réflexologie - Les yeux
- SAMEDI : vers une pratique personnelle pour l'été
- DIMANCHE : sur le chemin du bonheur, accepter de « lâcher prise »

### **EQUILIBRE CORPS, MENTAL et CŒUR**

Dans la tradition du yoga, l'harmonie résulte principalement de l'équilibre entre notre corps, notre tête et notre cœur que l'on peut appeler aussi conscience.

C'est la rencontre de ces trois éléments qui nous permet d'exister au lieu de penser, d'accepter d'être ce que nous sommes, sans idées préconçues sur notre apparence ou nos convictions.

Le yoga nous propose un corps en bonne santé par l'ancrage, un mental apaisé dans le moment présent pour découvrir notre conscience, siège de la joie qui fait sourire notre cœur !

### **LA REFLEXOLOGIE**

Notre corps nous parle, écoutons le...

Technique d'auto-massage énergétique simple et naturelle qui permet de se maintenir en forme ou d'améliorer son hygiène de vie.

Sans être une thérapie, elle permet de relâcher les tensions négatives, d'apporter une sensation de bien-être.

Nous nous intéresserons aux zones de pieds, des mains et du visage.

Nous aborderons des exercices pour favoriser la détente des yeux, donc améliorer la vue.

## VERS UNE PRATIQUE PERSONNELLE...POUR L'ETE

L'été peut être le moment pour s'essayer à une pratique personnelle....c'est à dire faire un pas vers l'autonomie dans la pratique du yoga.

Beaucoup hésitent, ne se sentent pas en capacité de « construire » une séance, prennent l'excuse de l'espace ou du temps...

Tout en expliquant les principes de « base » à connaître, le but de cette journée est de vous faire découvrir le yoga « qui vous va », vous aider à faire confiance à votre corps qui sait ce qui est bon pour lui !

## SUR LE CHEMIN DU BONHEUR...ACCEPTONS DE LACHER PRISE !

L'important n'est pas le but mais le chemin

Avec des pratiques de yoga, apprendre à habiter son corps avec les postures, calmer son mental avec la concentration, sortir des schémas automatiques de la souffrance, des peurs et des jugements à travers la méditation

Pour évacuer des croyances qui nous retiennent prisonniers, avoir le droit d'être soi, se débarrasser de sa culpabilité, lâcher prise des blessures subies, lâcher prise dans la vie quotidienne...

Et arriver à la liberté intérieure !

## TARIFS

### TARIFS

Chambre Individuelle	Hébergement	Enseignement	TOTAL
4 jours	271	200	<b>471€</b>
3 jours	186	150	<b>336€</b>
2 jours	101	100	<b>201€</b>
Chambre à 2			
4 jours	205	200	<b>405€</b>
3 jours	142	150	<b>292€</b>
2 jours	79	100	<b>179€</b>
Participation à la journée	Repas		
1 jour	18	50	<b>68€</b>
2 jours	36	100	<b>136€</b>
3 jours	54	150	<b>204€</b>
4 jours	72	200	<b>272€</b>

Merci de vous inscrire  
EN PRECISANT BIEN VOS  
CHOIX  
AVANT LE 1<sup>er</sup> MAI 2023

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### Stage au Centre de Vacances EVADES

Animé par Bernadette Baronnet

A retourner avant le 1<sup>er</sup> mai 2023

NOM :

Prénom :

Adresse mail :

N° de tél. portable :

Personne à prévenir en cas d'accident :

---

### MES CHOIX

Mettre une croix dans les cases correspondantes

Je participerai à :

- 4 jours de stages avec hébergement en
- Chambre particulière       chambre double
- 3 jours de stage - dates à préciser :
- Chambre particulière       chambre double
- 2 jours de stage - dates à préciser :
- Chambre particulière       chambre double

Je choisis une participation à la journée pour :

- 4 jours
- 3 jours - dates à préciser
- 2 jours - dates à préciser :
- 1 jour - date à préciser

Je verse un acompte correspondant à 30 % du montant de la somme due en fonction de mes choix.

Merci d'indiquer vos éventuelles allergies alimentaires :

Fait à Nîmes le

Signature