

YOGA ET MARCHÉ EN SARTHE

Du 22 au 25 août 2021

Stage résidentiel - accueil et départ à 18h



COÛT : 390€

Dont •210€ hébergement + repas + salle •180€ enseignement

Inscription : 180€ à l'ordre de David Le Barzic (acompte non remboursable)

Dans un cadre calme et verdoyant, je vous propose de passer 3 jours à vous ressourcer en pratiquant le yoga et la marche, tout en réfléchissant à la conscience de votre pratique de yoga et au sens que vous y donnez.

La pratique de yoga alternera cours de yoga dynamique le matin, yoga détente le soir, ateliers et échanges au cours de la journée, avec une attention particulière posée sur le juste placement dans la posture (conscience du schéma corporel) et à la juste place du souffle (personnalité respiratoire).

Une journée type se déroule comme suit : •7h Méditation et salutations au soleil •7h45 Petit Déjeuner •8h30 Marche silencieuse •10h30 Cours et atelier •13h-17h Repas/repos •17h-19h Yoga (Yin/Nidra) et mantras.

Le centre Zen du Moulin de Vaux (<http://moulindevaux.com>) est un lieu champêtre restauré dans un souci d'écologie et de biodiversité. Situé à 1h30 au nord d'Angers, à Flée dans la Sarthe, il dispose d'une salle de pratique de 80m², d'espaces extérieurs propices à la méditation et au pranayama, d'une tonnelle pour prendre les repas (bios et végétariens, préparés par une cuisinière expérimentée) et de chemins de randonnées tout autour. L'hébergement se fait en chambre de deux personnes, avec un nombre maximum de participants limité à 14 (capacité d'accueil de 25). Il est possible de camper.

[siret](http://siret.49356250800033) 493 562 508 00033

www.yoga-angers.com



David Le Barzic