

Stage en montagne Yoga et fleurs

«vivre au quotidien la joie de l'instant comme une éternité et cueillir le présent »

dates : du mardi 7 juillet au vendredi 10 juillet 2020*

Lieu : la haute vallée de Brezons (15) dans les volcans du Cantal

durée : 4 jours

tarif : 480€ par personne inclus repas et nuitées

Places limitées à 10 stagiaires



*Arrivée lundi 6 juillet à partir de 18h30 - Fin de stage vendredi à 17h

Au coeur du Cantal à 1200 mètres d'altitude, ressentez l'harmonie dans votre corps et votre coeur en immersion dans une Nature vivante, en équilibre avec les hommes et la montagne.

Ouvrez votre expérience des plantes sauvages à travers le champ des connaissances gustatives et sensorielles, les vibrations des fleurs médicinales.

Dans ce paysage proche du ciel, la pratique des différents types de Yoga (doux), rendra le corps physique et le mental, sereins et en paix pour être disponible au domaine subtil !

Nous serons hébergés au [Buron de l'Ermitage](#), au coeur des estives* cantaliennes, dans un des plus beaux paysages d'Auvergne. (*alpagnes du Cantal)

Les repas de midi seront servis sous forme de panier-repas cuisinés par une auberge de pays. Nous préparerons ensemble les repas du soir à partir de produits frais de saison et de plantes sauvages ramassées dans les estives. Pour les personnes sensibles, des plats sans gluten ni lait de vache seront prévus.

Pendant la durée du stage, vous dégusterez des tisanes et des infusions solaires.

[Patrice Bonal](#) enseignant en yoga (Yogavie), et [Véronique Garcia](#), botaniste (l'Herbier des Volcans), animeront le stage en duo associant les usages des plantes sauvages et la pratique du yoga en vue de l'harmonie du corps et de l'esprit comme un tout cohérent dans l'ordre de la Nature. Le stage de Plantes sauvages et Yoga en montagne est adapté à tous et à toutes, débutant(e)s et confirmé(e)s.

Programme d'une journée type

07h30 Yoga

08h30 Pranayama, méditation

09h00 petit déjeuner

10h00 balade Fleurs Sauvages

12h00 déjeuner (végétarien, local)

13h30 Nidra Yoga & méditation guidée

14h30 atelier Bien-être Fleurs sauvages

17H30 Yoga

19h00 préparation du dîner - repas

20h30 Méditation, chant, Mantra



Egalement :

- un atelier de cuisine de dessert avec les fleurs sauvages
- préparer une huile de macération avec les fleurs sauvages
- une causerie sur les applications pratiques des plantes médicinales sauvages
- conseils pratiques : comment se soigner en rando avec les plantes
- une randonnée dans le cirque glaciaire de Grandval (marmottes et plantes rares)

arnica des montagnes →



Le prix comprend l'ensemble des enseignements en yoga et en connaissance des plantes, le logement en pension complète les 4 jours (7,8,9,10 juillet) avec une arrivée le lundi 6 au soir au buron de l'Ermitage.

Prix total tout inclus : 480 Euros

Paiement en 3 chèques :

1. hébergement au buron : 80 euros (arrhes)
2. repas : 100 euros
3. 32 heures d'activités : 300 euros

Un montant de réservation (arrhes de 80 €) est demandé à l'inscription au stage. Si le nombre de participants n'est pas atteint au 15 juin, le stage sera annulé et les chèques remboursés.

Contacts



Véronique Garcia (flore) 06 74 07 19 61
L'herbier des volcans www.safari-flore.fr

ver.garciapays@laposte.net



Patrice Bonal (yoga) 06 32 98 75 38
Yogavie www.yogavie.fr

yogalink15@gmail.com