

**SE RESSOURCER  
ET SE  
RETROUVER**

## Stage de yoga traditionnel et méditation

### Stage animé par Olivia GUEROULT

**Olivia**, a suivi une formation durant 4 ans de professeure de yoga (école des Natha yoga). Elle dispense des cours de yoga depuis 7 ans dans le Cantal auprès d'adultes, d'enfants, et, de personnes en situation de handicap. Au son des bols tibétains, son yoga privilégie la respiration et est à l'écoute des sensations profondes du corps et de l'Être. Elle anime des stages de yoga et de bien être à l'ermitage de Grandval depuis 2011.

Elle est présidente de l'association l'Ermitage de Grandval. De formation sociale, elle travaille depuis de nombreuses années comme formatrice et consultante auprès des institutions et services sociaux. Elle s'intéresse à la communication et aux interactions au sein des systèmes. Après avoir suivi une formation à la systémie et à la thérapie familiale, elle enrichit sa pratique de formatrice avec la sociologie et l'ethnologie. Elle est diplômée en sociologie.



❖ Olivia : 06 84 49 16 63 et  
olivia.gueroult@nordnet.fr

### Tarifs et inscriptions

**170 euros tout compris :**

Yoga, hébergement, repas bio. Prévoir le pique-nique pour le samedi midi.

**Week-end 9 et 10 juin 2018**

Arrivée samedi matin 10h00.

Départ dimanche 17H00.

## L'accueil

L'ermitage de Grandval est une association loi 1901 qui anime dans un esprit humaniste un lieu de ressourcement situé dans la haute vallée de Brezons, décrite par H. Tazief comme la plus belle vallée en auge d'Europe.

## Le site

Le site invite à la paix, au recueillement. Avec ses torrents et ses cascades, avec ses sous-bois clairs, il offre aussi largement le chi de la nature. A 1200 m d'altitude, sous le Cirque de Grandval et le Plomb du Cantal, sur un pré de 10 ha parmi les hêtres, l'hébergement se fait dans une grange restaurée, jouxtant un buron de berger du 18<sup>ème</sup>.

## L'hébergement

Le rez de chaussée offre une grande salle de 60 m<sup>2</sup> (cuisine, séjour, salle d'activité) et l'étage est distribué en quatre chambres à deux lits. Deux salles d'eau et deux toilettes sèches complètent l'équipement. Repas bio et produits de terroir cuisinés sur place.

## Contenu du stage

Un week-end complet de ressourcement avec de la méditation et du yoga (postures, pranayama, mudras, et relaxation) à l'intérieur de l'ermitage et en extérieur près des cascades, dans les montagnes, sur les sentiers... pour se gorger des énergies du soleil, de l'eau et de la nature. Nous déroulerons et déploierons notre corps comme les branches des arbres qui se libèrent après la longue nuit de l'hiver pour s'en aller vers le ciel. Nous nous débarrasserons de la torpeur du sommeil pour nous tourner vers le soleil et la lumière. Les bols et les cymbales tibétains nous accompagneront dans notre cheminement. Ce yoga basé sur la respiration et la connexion à nos sensations est accessible à tous.

