

*Yoga et bien-être
En Auvergne*

**Au cœur de
l'été : quand
la montagne
fait corps !**

Stage animé par Olivia GUEROULT et Jackie CYPIERES

Olivia, est professeure de Yoga diplômée (Ecole des Natha/Fédération Française de Yoga) et formatrice d'adultes dans le champ du travail social.

Jackie, est praticienne en esthétique et bien-être depuis 30 ans.



Tarifs et inscriptions

350 euros tout compris : stage, Hébergement, repas bio. Possibilité d'arriver la veille et de rester le lundi soir (avec supplément).

Pré inscription auprès d'Olivia ou Jackie, par mail. Après validation votre inscription sera définitive lors du versement d'un acompte de 100 euros.

- ❖ Olivia : 06 84 49 16 63 et olivia.gueroult@nordnet.fr
- ❖ Jackie : 04 71 60 08 14 et Jackie.cypieres@orange.fr

Démarrage le 21 juillet à 14H00
Clôture le 24 juillet à 17H00. Ermitage de grandval. Vallée de Brezons. www.ermitage-grandval.fr

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^{ème}.

L'hébergement

Le rez de chaussée offre une grande salle de 60 m² (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



Yoga

Le natha yoga est basé sur l'expérience de l'unité dans l'immobilité et s'appuie sur le souffle et l'énergie. La pratique proposée est accessible à tous et comprend des asanas fondamentales (postures), du pranayama (respirations), des bandhas (contractions), mudras (gestes des mains), mantras (sons), de la méditation et de la relaxation, olfactive, accompagnés des bols tibétains. Nous profitons également des éléments naturels environnants (cascades, cirques et montagnes).

Nous prenons le temps...

Et proposons un rythme permettant d'alterner des activités en groupe et des moments où chacun (e) pourra se reposer et profiter du lieu.

Nous nous adaptons aussi à la météo !

Ateliers bien-être

Auto massages, bains de pieds, fabrication de cosmétiques naturels et utilisation d'huiles essentielles.

Conseils en aromathérapie