

AU COEUR DE VOS SENSATIONS

Yoga, méditation, modelage, mandala

--- En Auvergne ---

du 27 au 30 juillet

Stage animé par :

Olivia GUEROULT

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

Robert DUPUY

relaxologue/sophrologue formé à la psychologie positive, animateur méditation "Pleine Conscience", enseignant en arts graphiques.

Nous avons conçu un séjour permettant de relier des pratiques de yoga, de ressourcement en pleine nature avec des activités tournées vers la créativité.



L'Ermitage

Le site invite à la paix, au recueillement. Avec ses torrents, ses cascades et 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 18ème

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. Les repas bio et produits de terroir sont cuisinés sur place.

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 (Cantal), décrite par H. Tazief comme la plus belle vallée en auge d'Europe.



LE STAGE

Arrivée le jeudi à 14H00 et départ le dimanche à 15H00

L'ensemble des activités proposées ne demandent pas de compétences particulières et sont accessibles à toutes et à tous.

Au programme

- Introduction au mandala
- Promenade méditative à la découverte des estives et des cascades, confection d'un mandala en extérieur avec les trésors de la nature.
- Yoga: pranayama, relaxation, postures, méditation, automassages...
- Création et modelage en argile, mise en couleurs.
- Temps de repos, ballades champêtres,

Le prix

300€ - Votre inscription sera retenue définitivement après versement d'un acompte de 100 euros.

Informations complémentaires

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

Robert : 06 33 55 87 26
infos@creazen.fr