

## Stage « Yoga, à la rencontre de Soi » à Chantareine (77) – 20-22 janvier & avril 2023



Thème 20-22 janvier : la salutation au soleil

Thème avril : confiance - conscience

Un week-end en Seine et Marne, proche de la Ferté sous Jouarre.

Le stage sera animé par Emmanuel Bernard.

### Les Formules :

#### Formule longue :

Démarrage le vendredi à 15h, jusqu'au dimanche vers 17h.

#### Formule courte :

Démarrage le vendredi à 19h, jusqu'au dimanche vers 17h.



### Hébergement :

Le gîte des « Chambres Brie Champagne » nous accueille. C'est une vieille bâtisse en longueur, avec de belles chambres de caractère aménagées de façon cosy.

Les repas sont végétariens et préparés avec goût.

En saison froide, la cheminée nous accueille.



## Côté Yoga :

Les pratiques mises en œuvre sont toutes axées vers la rencontre de soi. Elles s'organisent de façon à "ouvrir des portes" en notre corps et notre conscience.

La pratique du yoga en solo est notre fil conducteur.

La pratique du yoga à 2 nous permet d'aller en profondeur et en découverte de soi.

Nous profitons de l'énergie du groupe, de sa dynamique pour aller plus loin dans notre pratique personnelle. D'autres pratiques viennent compléter le stage et s'adaptent à ce que vit le groupe. Ce peuvent être des yoga nidra, des pratiques issues de disciplines psycho-corporelles, comme la kinésiologie, les réflexes archaïques... ou des surprises.

Des temps de parole permettent à ceux qui le veulent de s'exprimer sur leur vécu et d'ainsi intégrer plus facilement ce qu'ils ont rencontré durant le stage.

## Notre enseignant :

Emmanuel Bernard enseigne depuis 1998. Par passion et afin de transmettre un enseignement vivant, il a constamment continué à se former. Il a approfondi des aspects spécifiques du yoga (certains courants ou le yoga pour les enfants et adolescents), a élargi son champ d'investigation et nous le fait partager de façon indirecte par sa pédagogie : sophrologie, méthode Serge Wilfart, énergétique, kinésiologie...

Son yoga est un yoga lent, introspectif, expérimental, fruit des enseignements qu'il a reçus et de sa pratique personnelle. La pratique à deux a une place importante dans sa pédagogie, parmi ses outils de travail sur la verticalité et la respiration.



## Tarifs :

- Formule courte : 95€ pour l'enseignement + pension complète 170€, soit 265€ pour le WE.
- Formule longue : + 21€, soit 286€.

### *Ces tarifs comprennent :*

- Pension complète
- Hébergement en chambres collectives
- L'animation du stage
- Le linge de lit

### *Ces tarifs ne comprennent pas :*

- Transport, cependant nous faciliterons le co-voiturage
- Les serviettes de toilettes