



Association
Présence Bien-Être

Stages et ateliers à venir
2019 - 2020

Tout au long de l'année

YOGA *Intégral*

Les ateliers du Dimanche 10h00-12h00

COYE-LA FORET	GOUVIEUX
15 septembre 2019	13 Octobre 2019
17 novembre 2019	19 janvier 2020
8 décembre 2019	9 Février 2020
1er Mars 2020	17 Mai 2020
19 Avril 2020	
7 Juin 2020	

Asana, pranayama, relaxations, méditations,...

Centre de bien-être à coye la forêt (60580) 17 rte de Lamorlaye- La ferme à Gouvieux (60270) 24, rue de la mairie
WWW.LEYOGAINTEGRAL.COM tél.06 95 15 67 90 **ateliers ouverts à tous**



Le 22 Mars 2020

∞ Atelier pour apprendre

**à se protéger et couper les liens
énergétiques** (s'adresse à tout le monde)

ET/OU

∞ Atelier peinture et danse intuitive sur le Féminin

Deux ateliers indépendants vous sont ouverts pour d'une part renforcer votre être en se protégeant des liens extérieurs invasifs et couper ceux qui ne vous servent plus.

D'autre part, l'après-midi est consacré à vous retrouver dans l'expression de votre corps et vous réunifier avec votre féminin dans la peinture et la danse intuitive qui sera l'œuvre de votre développement à venir. Ce processus sera accompagné par des méditations et sur le plan énergétique.



De 11h à 12h30 :
Apprendre à se
protéger

De 14h à 17h00 :
Peinture et danse
intuitive sur le
féminin

Lieu :
Salle de danse
36 rue Blanche –
Gouvieux

RESERVATION:

Stéphanie Besnehard

06.51.67.13.83

Tarif :

20 euros le matin

50 euros l'après-midi

Les deux sont possibles

20 au 24 mai 2020

Pour info,
A ce jour, **le stage est complet**

Yoga, un pas vers soi

du 20 au 24 mai 2020	<p>Postures Etude de Soi Respiration Méditation</p> <p>Relaxation Moments de silence introspection</p> <p>Alimentation saine Sauna santé</p>	
----------------------	--	---

Je vous propose une retraite de yoga, relaxation, méditation sur le thème « qui suis-je ? », question fondamentale du yoga à laquelle nous tenterons de répondre. Nous utiliserons diverses méthodes éprouvées depuis des millénaires par les yogis des temps anciens : postures, méditations spécifiques, études des textes, chants de mantra, temps de silence. Ce stage est l'occasion d'un approfondissement de votre pratique dans un lieu dédié au développement personnel. Le Moulin de Grouches, Institut Pranahvital et ses propriétaires, Pierre Lefebvre et Wojtek Kondrat nous accueilleront pour ces moments de découverte intime.

L'ambiance conviviale, l'humour, la légèreté et la joie ponctueront comme toujours notre séjour.

Comme l'an dernier, le premier après-midi sera consacré à l'apprentissage du massage avec Pierre, afin de bien nous ancrer dans le corps, ce merveilleux véhicule qui nous accompagne tout au long de notre incarnation.

Les jours suivants une grande place sera laissée à de longues pratiques méditatives, selon les capacités du groupe. Toujours des moments de partages. Les temps de pause et de silence seront propices à l'introspection, le contact avec la nature sera l'opportunité de nous ressourcer en profondeur.

Mieux se connaître pour mieux se libérer des identifications partielles, source de souffrance et d'incompréhension, tel sera notre but durant ce stage.

Florence NANCY est professeur de yoga diplômée depuis 1994, relaxologue et rigologue, elle continue de se former et d'approfondir ses connaissances tant en yoga qu'en méditation. Elle propose une synthèse de sa longue expérience en yoga et en développement personnel tant au Canada qu'en France.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS
Florence NANCY
06.72.65.67.92 - fbleaunancy@gmail.com

EN PRATIQUE

début le 20 mai

18h30

fin le 24 mai

14h30

TARIFS

par personne

pour la durée du stage

Pension complète

+ initiation au massage

290 € / chambre à 2/4

460 € / cb individuelle

680 € / couple

et en option

Sauna santé

20 €

pour les 4 jours

à l'ordre de

Pranahvital

Enseignement

pour les 4 jours :

160 €

à l'ordre de

Florence NANCY

Stage d'été :

Alain Terreau

Professeur de Yoga Intégral

Pour tout renseignement :

Tél : 06.95.15.68.90

www.leyogaintegral.com

STAGE DE YOGA INTEGRAL ET VACANCES

DU 13 AU 18 JUILLET 2020
AU DOMAINE DE LA CHAPELLE

Alpes de haute Provence (04)



WWW.LEYOGAINTEGRAL.COM

06 95 15 67 90

LES SEANCES

Le yoga se transmet dans le respect de la lignée des maîtres et de l'enseignement de Swami Satyananda et de yoga devi Jeanine C.

Nous travaillerons ensemble :

Les assouplissements et la préparation aux postures (asanas).

Pranayama découvrir le souffle subtil.

Asanas les postures aux effets physiologiques.

Mantras les sons sacrés par le chant.

Tratak technique de concentration sur la flamme d'une bougie.

Yoga nidra le rêve éveillé dirigé (relaxation psychosomatique).

Méditation (Dhyāna).

Massage Californien.

Yoga du rire.

LE PROGRAMME

Notre emploi du temps sera le suivant :

Arrivée le dimanche 12 juillet 2020 après-midi.

Fin de stage le samedi 18 juillet 2020 à 12h00.

07h30-08h30 salutation au soleil-Neti-uddiyana bandha

09h00-09h45 petit-déjeuner

10h00-12h00 séance de yoga intégral

13h00 déjeuner

14h00-16h00 temps libre

16h00-19h00 séance de yoga intégral

19h00 diner

Après diner les soirées sont libres.

Nous ferons une pause le mercredi après midi.

Chaque séance sera différente et la pédagogie sera progressive et harmonieuse.