



YOGA

Le yoga est une philosophie de vie qui fait appel à notre énergie personnelle.
Par série de postures, respiration, concentration, chacun de nous peut ressentir
Une détente intérieure profonde et durable.

Programme :

- J 1 :** Accueil Village Club. Installation.
- J 2 :** 9h15 -10h30 : Premières approches de posture : assise-intériorisation-concentration.
17h30-18h45 : Le souffle, ou comment apprendre à rythmer son souffle pour installer une respiration Calme et profonde.
- J 3 :** 9h15-10h30 : Déclinaison de postures diverses et variées pour nous aider à mieux repérer nos centre d'énergie.
17h30-18h45 : Séances de relaxation pour cultiver un bien être intérieur.
- J 4 :** 9h15-10h30 : Postures d'étirement qui favorisent une souplesse et une détente du corps physique et mental afin de dénouer les tensions.
17h30-18h45 : Yoga-nidra, espace et dimension intérieur, le yoga du sommeil pour se ressourcer en profondeur.
- J 5 :** 9h15-10h30 : Posture d'équilibre qui développe notre capacité à rester jeune, à harmoniser nos polarités.
17h30-18h45 : Séance de relaxation.
- J 6 :** 9h15-10h30 : Yoga matinal en plein air, séance dynamique autour de postures qui viendront mobiliser notre énergie personnelle.
17h30-18h45: Pranayama.
- J 7 :** 9h15-10h30 : Prendre conscience de ses 3 corps, physique, énergétique, mental.
17h30-18h45 : Séance de fin de semaine regroupant l'ensemble des techniques abordées.

Encadrement : Professeur de yoga

Aucun niveau n'est requis

Prévoir tenue confortable

Inscription sur place ou à la réservation

Prix du séjour+25€/personne/semaine

Exemple de programme à titre indicatif