

Retraite de Yoga à Morcenx Landes

"Cultivez votre Lumière Intérieure"

DU VENDREDI 11 JUILLET
AU DIMANCHE 13 JUILLET

infos et réservations:

0613220545

contact@annadayoga.com



WWW.ANNADAYOGA.COM

Retraite de Yoga en pension complète.
"CULTIVEZ VOTRE LUMIERE INTERIEURE"
du VENDREDI 11 Juillet au DIMANCHE 13 Juillet.

Durée : 3 jours et 2 nuits
petit déjeuner et 2 repas par jour
2 Ateliers de Yoga par jour .

TRAVAIL SUR LA JOIE, L'EMERVEILLEMENT,
L'EQUILIBRE SUR LE PLAN MENTAL ET EMOTIONNEL..

Amenant le pratiquant à faire un voyage contemplatif,
de l'extérieur, vers l'intérieur.

Au bout de ce voyage, le véritable centre apparaît.

***“Lorsque la nature véritable du Soi est pleinement expérimentée,
l’ego se dissout. Une fois l’illusion évaporée, l’unité est
expérimentée. Le centre n’est plus l’ego dual : le centre est le Soi,
la source, la conscience cosmique”.***

Je vous invite pour une exploration à travers les différents outils de yoga...

Rendez vous au Grand Aerial landais rénové de 170 m²,
au cœur de 8000 m² d'espaces verts et de forêt!!!

La sensation d’être dans un univers à part,
un cocon de la nature, le lieu magique où l’on pratique le yoga,
la pleine conscience et toute autre discipline spirituelle,
augmentant nos vibrations, la joie intérieure et le bien-être.

AU PROGRAMME :

Pranavyayama, Assana, Pranayama, Mudra, Mantram, Méditation.

Le feu transforme la matière en chaleur et en Lumière!!!

L'élément Feu nous aide à rallumer la flamme de vie.

Il réveille la fougue, la détermination ainsi que la vivacité du corps et de l'esprit.

*Le Feu est également à la source de nos transformations intérieures,
qu'elles soient métaboliques, émotionnelles, ou mentales.*

Sa qualité nous tourne vers l'action et la tonification du corps.

*A travers une pratique dynamique, nous mobiliserons l'abdomen avec Agnisara,
grâce aux techniques respiratoires nous activerons l'énergie dormante du ventre,
élément important dans l'éveil de notre énergie vitale.*

*L'abdomen ainsi tonifié nous nous consacrerons à des postures
qui drainent et qui nettoient les organes digestifs.*

Nous irons chercher la force d'Action du feu qui est en nous.

*A travers la pratique posturale détoxifiante,
nous irons progressivement vers un travail de concentration subtile,
je vous enseignerais les outils de purification,
transformation, réintégration, libération.*

Permettant un travail intégral...

• VENDREDI APRES-MIDI •

16h30: Arrivée

17h00-20h00 : Atelier Yin Yoga et Méditation en mouvement

20h00: Dîner, Cercle de Mantras..

• SAMEDI MATIN •

8h30-11h30 : Yoga Intégral et Bain Sonore

12h00: Déjeuner

• **SAMEDI APRES-MIDI** •

13h30-15h00 : Temps Libre

15h-18h00 : Atelier échange

« **CULTIVEZ VOTRE LUMIERE INTERIEURE** »

18h30-20h00 : Yin Yoga Sonore

20h00: Dîner

• **DIMANCHE MATIN** •

8h30-11h30 : Yoga Intégral et Bain Sonore

12h00: Déjeuner

• **DIMANCHE APRES-MIDI** •

13h30-15h00 Temps Libre

15h00-17h00 : Yin Yoga Sonore

HEBERGEMENT :

Capacité d'hébergement sur place : 10 personnes.

CUISINE :

Tous les repas sont végétariens.

(Merci de nous informer à l'avance d'éventuelles allergies ou intolérances)

LIEU DU STAGE :

Morcenx-la-Nouvelle (1h30 min de Bordeaux).

Un lieu idyllique en pleine forêt Landaise...

à côté de la réserve naturelle d'Arjuncenx,
avec un magnifique lac où viennent faire une halte
les oiseaux migrateurs...

TARIF:

3 Jours et 2 nuit

Pension Complete, Repas végétarien et cours de yoga inclus: 380€

Hébergement en chambre double ou
dortoir 4 personnes (linge de lit fourni)

Salle de bain à partager

Hammam, bain nordique, sauna.

Boissons chaudes, fruits et fruits secs
à disposition le matin à partir de 7h30.

Déjeuner et dîner végétarien du Vendredi soir au Dimanche midi.

Acompte de 50% en chèque ou espèces au moment de la réservation.

Le reste est à régler à l'arrivée sur place.

Enseignante : **Anna Nazarova-Mounko**

