



## **Stage Yoga - Rando et Méditation à Grimone au Gîte de la Sauvagine**

**Le thème du stage: Ancrage et connexion avec la nature et la terre en lien avec les dieux indiens et les éléments. Lâcher prise et ressourcement**

**du Mercredi 25 mai au dimanche 29 mai (week-end de l'ascension)**

**Avec Pascaline, votre professeur de Yoga**

**Le Diois pour se reconnecter à la nature**

**Partagez, progressez et évoluez dans votre pratique du yoga  
en vous faisant un break, juste pour vous !**

- Pratique de Hatha Yoga, Yoga traditionnelle
- Yoga Vinyasa pour la fluidité des mouvements
- Yin Yoga, lent et profond
- Yoga Nidra, qui permet un voyage intérieur
- Mantra chanté ensemble, méditation et relaxation avec le bol chantant
- Randonnée avec de la sylvothérapie (reconnexion aux arbres et la nature)



Vous serez accueilli dans un très beau gîte « La Sauvagine » à Grimone près de Lus-La-Croix-Haute dans le Diois.

C'est le lieux parfait des amoureux de beaux paysages de montagne, de calme, et c'est pourquoi j'ai souhaité vous y emmener pour un week-end de yoga en pleine nature. Le lieu est magnifique on se sent totalement en lien avec les éléments.

Dans la philosophie chinoise, tout ce qui existe est censé avoir deux caractéristiques d'équilibres : le Yin et le Yang.

Cependant, dans notre vie de tous les jours, la plupart d'entre nous ont tendance à s'engager, principalement dans des activités yang et le besoin de ralentir devient plus fort que jamais.

Les pratiques de Pascaline sont nourries et inspirées par les enseignements d'Eckhart Tolle et l'intention de ce stage est de vous aider à retrouver un équilibre yin yang qui est essentiel à la santé et au bien être général.

Le rythme du stage: pratiques de yoga matin et soir et randonnées à la journée, encadrées par une accompagnatrice en moyenne montagne.

### **Le programme complet sur**

<https://moveandfit.wordpress.com/stage-yoga-retraite-meditation-mai-2022/>



**Coût du stage : 528 €**

**Cours de yoga- méditation et accompagnement rando: 259 €**

**Hébergement en pension complète : 269€**

**Téléphone: 06 51 46 67 83 Courriel: [move.fit73@gmail.com](mailto:move.fit73@gmail.com)**