

# Week-end de Yoga et Pleine Conscience

Prendre soin de soi, se détendre & se ressourcer

2 jours / 1 nuit dans le sud Deux-Sèvres (79)



Venez célébrer la douce énergie du printemps lors d'un week-end plein de nature, de calme et de soin de soi !

Nous avons préparé un programme d'activités variées vous permettant de vous ressourcer en profondeur, tout en gardant des moments de temps libre pour vous reposer. L'idée ? Pratiquer un yoga adapté aux possibilités de chacun, expérimenter la pleine conscience, se détendre, être ancré(e) dans le moment présent et profiter !

C'est avec grand plaisir que nous vous accompagnerons tout au long de ce week-end de Yoga et de Pleine Conscience placé sous le signe de la détente, de la pratique et de l'inspiration.

## Particularités

- **16 participants maximum** pour un accompagnement personnalisé
- Deux intervenants passionnés
- Une pratique accessible à tous, que vous soyez débutants ou pratiquants aguerris
- Repas végétariens



## Au programme

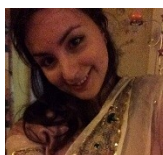
- Yoga : pratique de Hatha Yoga, Vinyasa Yoga et de Yoga Nidra (relaxation profonde)
- Pratique de la pleine conscience à travers la méditation et les activités quotidiennes
- Soirée chant de mantras

## Hébergement & Alimentation

Chambres de deux personnes

Pension complète végétarienne

## Intervenants



**Tiphaine, professeure de yoga à Palmo Shanti (Niort)**

Je suis tombée dans la marmite du bouddhisme en étant petite, mais ce n'est qu'à l'âge de 19 ans que j'ai sauté le pas et suis partie dans un centre de méditation. Par la suite, j'ai découvert les postures de yoga en Norvège où je travaillais, mais c'est au Népal et en Inde que j'ai pu le pratiquer de manière intensive et surtout en découvrir la part spirituelle. J'ai alors compris que le yoga et la méditation n'étaient en fait qu'une seule et même chose, servant le même objectif : se réaliser en tant qu'être humain. C'est à ce moment que j'ai su que je voulais orienter ma vie professionnelle et personnelle dans cette direction. Aujourd'hui, le yoga fait partie intégrante de mon quotidien, et j'ai grand plaisir à partager ce mode de vie avec mes élèves !



### **Jonas, professeur de yoga à Yoga Zen (Niort)**

J'ai découvert la méditation via le bouddhisme tibétain, notamment par les écrits de Mathieu Ricard. J'ai pu participer à différents stages, mais c'est au village des pruniers, en suivant les enseignements du maître Thich Nhat Hanh, que j'ai trouvé mon chemin. La méditation m'est aujourd'hui essentielle et je la transmets en animant des groupes de méditation auprès d'adultes mais aussi auprès de lycéens en créant une classe méditation au sein d'un établissement scolaire. Par la suite, le yoga est venu comme une évidence : je me suis formé en Inde du Nord, puis en Inde du Sud. Depuis, j'enseigne le yoga sous le nom Yoga Zen 79.

### **Tiphaine & Jonas**

Nous nous sommes rencontrés lors d'un séjour à l'ashram de yoga Sivananda d'Orléans lors d'un stage sur l'approfondissement des postures de yoga (asanas). Ayant des qualités complémentaires, nous avons décidé de travailler ensemble et animons entre autres des ateliers de Yoga en duo.

### **Ce qui est inclus**

L'hébergement en chambre partagée  
Les draps de lit  
La pension complète  
L'ensemble des activités proposées lors du stage

### **Ce qui n'est pas inclus**

La serviette de bain et le nécessaire de toilette  
Les frais de transport pour se rendre à la Guierderie

### **Informations pratiques**

La Guierderie se situe en sud Deux-Sèvres entre Melle et Lezay, au 4 chemin du Mitan Châtenet 79500 Saint-Vincent-la-Châtre. En utilisant Google Map, nous trouvons aisément !

Arrivée sur les lieux le **samedi 18 mai 2019** à partir de 9h00.

Départ le **dimanche 19 mai 2019** à partir de 17h00.

Ce week-end vous est proposé au prix de **199 € tout compris** (activités, hébergement et repas).

Votre réservation sera confirmée suite au paiement d'arrhe de 30%.

Inscription en ligne : <http://bit.ly/palמושantizen>

### **Le lieu**

La Guierderie est un écrin de verdure et de sérénité, propice au repos et à la détente. Si le temps est clément, nous pourrions profiter de la piscine extérieure chauffée lors des temps libres !

### **Contacts**

Tiphaine – Palmo Shanti  
[www.palמושanti.com](http://www.palמושanti.com)  
[palמושanti@gmail.com](mailto:palמושanti@gmail.com)  
07 82 17 61 96

Jonas – Yoga Zen  
[www.yoga-zen-16.webself.net](http://www.yoga-zen-16.webself.net)  
[templeduyoga@gmail.com](mailto:templeduyoga@gmail.com)  
06 67 91 20 98

