

WEEK-END YOGA & RECONNEXION

Association - Graines de Zen

S'OFFRIR UN TEMPS POUR SOI

Nous sommes heureux de vous annoncer l'ouverture des inscriptions du week-end annuel de Graines de Zen.

Cette année nous vous proposons une pratique pour aller plus en profondeur avec de nombreux temps de silence et des chants de mantras.

Au menu : du yoga inspiré de différentes lignées, de la respiration, de la relaxation, de la méditation, de la marche, des partages, de la bienveillance, de la convivialité, du calme...

LA GUIARDERIE

4 Chemin du Mitan

79500 Saint-Vincent-la-Châtre



TARIF

Adhésion: 5€

Frais pédagogiques: 160€

Nuit et pension complète: 84€

Pré-inscription : arrhe de 80€

(remboursable en cas de confinement)

PROGRAMME

SAMEDI

- 09:00-09:30 Arrivée / Installation
- 9:30-11:30 Cercle d'ouverture puis Hatha yoga (avec Jonas et Tiphaine)
- 12:00-13:30 Déjeuner
- 13:30-14:15 Relaxation guidée
- 16:00 Pause thé
- 17:00-18:30 Yoga (avec Jonas)
- 19:30 Dîner
- 20:30 Méditation & Mantras (avec Jonas et Tiphaine)
- 21:30 Coucher (Mauna : nous pratiquerons le silence jusqu'au lendemain matin)

DIMANCHE

- 08:00-9:30 Yoga et méditation (avec Jonas)
Fin de Mauna (silence)
- 9:30 Petit déjeuner
- 10:30-11:30 Marche méditative (avec Jonas et Tiphaine)
- 12:00-13:30 Déjeuner
- 14:00-15:30 Yoga (avec Tiphaine)
- 15h30: Karma yoga (Rangement et nettoyage des gîtes et de la salle de pratique)
- 16:15 Cercle de clôture
- 17:00 Départ

Ce programme est donné à titre indicatif et pourra être modifié suivant la météo et les besoins du groupe

INTERVENANTS

Tiphaine

aime la nature, la musique et la Vie.
Professeure de yoga depuis 2014, elle s'efforce d'inspirer ses élèves à se découvrir vraiment, à se ressentir à travers les pratiques yogiques, loin des postures parfaites mais vides que l'on voit souvent dans les médias.



Jonas

aime profiter des choses simples, faire du yoga, de la méditation, contempler les étoiles.
Professeur de yoga depuis 2016, il invite ses élèves à revenir ici et maintenant via les postures et la respiration.