YOGA & CRÉATIVITÉ

Stage de Printemps 23-25 Mai 2025

Je vous emmène à La Maison Vivante, pour aborder via la pratique du Yoga et la création d'un Mala, les secrets d'ancrage et d'élévation, de force et de légèreté, de concentration et d'intuition, pour vous offrir une énergie nouvelle, tant sur le plan physique que spirituel.

YOGA – PRANAYAMA – MEDITATION

4 séances de 2h00. La pratique est dynamique le matin et douce en fin de journée, accessible à tous. L'accent est mis sur la construction, la compréhension et l'expérience corporelle des notions d'ancrage, d'alignement, de fluidité, de lâcher-prise, d'intuition et de réalisation de soi. Un parcours équilibré et progressif pour se retrouver et se ressourcer.

ATELIER CREATIF - REALISER SON MALA

Avec cet atelier en 2 parties, je vous propose de réveiller l'intelligence créative qui est en vous, en réalisant votre propre Mala. Un Mala, du sanscrit "guirlande de méditation", de 108 perles, symbolisant les 108 épreuves subies par Bouddha pour accéder à l'éveil.

BAIN SONORE AVEC GONG & BOLS TIBETAINS

En faisant vibrer le corps entier avec des fréquences musicales spécifiques, le bain sonore aide à libérer les tensions physiques et psychologiques pour entrer dans un état de relaxation profonde. Martin fera chanter les bols et le Gong de La Maison Vivante.

495 € / PERSONNE

Du 23 au 25 MAI 2025

Arrivée le vendredi à partir de 16h30 – 1ère pratique à 17h30. Départ le dimanche 14h.

INCLUS

- 4 pratiques de Yoga avec asanas, pranayama, méditation
- 2 ateliers de création d'un Mala
  Tapis et matériel créatif mis à disposition sur place.
- Bain sonore d'1 heure
- Hébergement 3 jours / 2 nuits en chambre partagée à 2 ou 3.
  Draps en lin et le linge de toilettes fournis.
  Gel douche et sèche-cheveux dans les SDB.

Pension complète
Repas organiques, de saison et préparés avec amour par Nicolas.

Transfert entre la gare de Nogent-Le-Rotrou jusqu'à la Maison, A / R.

NON INCLUS

Transport (billets de train pour Nogent-Le-Rotrou à partir de Paris Montparnasse).

PROGRAMME DU WEEK-END

VENDREDI		Arrivée à partir de 16h30.
	17h30 - 19h30	Pratique restorative & session hypnose
	19h45	Dîner
SAMEDI		
	08h00	Collation en silence (libre)
	08h30 – 10h30	Pratique dynamique Vinyasa, pranayama et méditation
	11h00– 12h30	Brunch
	12h30– 16h00	Temps libre pour se reposer, marcher, lire, …
	16h00 – 17h30	Atelier création de son Mala 1/2
	17h30 – 19h30	Pratique restorative
	19h45	Dîner
	21h00	Bain Sonore
DIMANCHE		
	08h00	Collation en silence (libre)
	08h30 – 10h30	Pratique dynamique Vinyasa, pranayama et méditation
	10h45– 12h00	Brunch
	12h15 – 13h30	Atelier création de son Mala 2/2
	13h45	Départ libre

REGLEMENT

Acompte de 235€ pour bloquer la réservation. Cet acompte est non remboursable.
Paiement du solde de 260€ avant le 10 avril 2025.
Les réservations faites au-delà du 10 avril 2025 sont à régler en totalité à la réservation.

Règlement par virement bancaire
RIB : 30004 00760 00003776148 92
IBAN : FR76 3000 4007 6000 0037 7614 892
BIC : BNPAFRPPXXX

ANNULATIONS

En cas d'annulation de mon fait, 100% du montant vous sera remboursé.
En cas d'annulation du fait de du lieu je propose alors de rembourser les montants versés au fur et à mesure de mes possibilités avec une retenue de 20% ou un avoir sans date limite de validité pour une prochaine retraite.

Je n'endosse pas la responsabilité des annulations, changements ou retards causés par les troubles civils, les catastrophes naturelles, les accidents ou tout autre événement hors de mon contrôle. La même règle s'applique aux blessures et aux maladies des participants.

INFOS & INSCRIPTIONS

stephanie.mathieu@hotmail.fr – www.stephaniemathieulaurens.com
Martin & Nicolas nous accueillent @lamaisonvivante