

En 2022, 2 stages de Yoga en Dordogne vous sont proposés : du samedi 21 au mardi 24 mai et du samedi 18 au mercredi 22 juin

Bonjour,

Pour la cinquième année consécutive, un stage de Yoga très complet vous est proposé dans le Périgord au Domaine de la Gâcherie, le lieu étant parfait et idyllique. Cette fois, nous proposons 2 dates au printemps pour vous permettre d'organiser votre séjour détente avec plus de liberté.



Deux professeurs diplômés Alain Janvier et Mike Charbit vous feront profiter de 2 enseignements différents et complémentaires. Hatha et Vinyasa principalement, et quelques nouveautés !

Attention, les places étant limitées, ne tardez pas à réserver si vous souhaitez participer à un des 2 stages. Bonne humeur garantie, et il faut aussi prendre cela comme des vacances, un grand relâchement, les après-midis sont libres. Le lieu est vraiment idéal pour se ressourcer et s'inspirer, avec un environnement pur, calme et authentique.

Notez que le stage de juin 2022 a une journée en plus par rapport au stage de mai et des années précédentes pour terminer avec une randonnée, du temps libre et du repos.

Descriptif complet du stage :

Alain et Mike vous proposent ces deux retraites où vous pourrez découvrir, ou approfondir, les styles de Yoga Hatha et Vinyasa + Ateliers thématiques + Acro Yoga + Yoga Nidra.

Ce stage est ouvert à tous : débutants, intermédiaires et avancés bienvenus.

Le lieu est le Domaine de la Gâcherie à Saint Médard d'Excideuil dans le Périgord vert en Dordogne : <http://www.domainedelagacherie.fr/>

PROGRAMME (sans obligations) :

Samedi : 16h-18h : bienvenue et installation au domaine de la Gâcherie.

18h-20h : cercle d'ouverture, Hatha Yoga (Alain).

20h30 : dîner, temps libre.

Dimanche et lundi : 7h30-8h15 : kriyas, pranayama (techniques de respiration), méditation

8h30-10h30 : petit déjeuner, temps libre.

10h30-12h : cours de Hatha (Alain) ou Vinyasa (Mike) Yoga.

12h-12h30 : ateliers postures particulières ou questions réponses philosophie, Hindouisme, Sanskrit, etc.

13h-17h : déjeuner, temps libre.

17h-19h : cours de Hatha (Alain) ou Vinyasa (Mike) Yoga.

19h-20h : Acro Yoga le dimanche, Yoga Nidra le lundi (Alain).

20h30 : dîner, temps libre.

Mardi : 8h-8h45 : kriyas, pranayama, méditation.

9h-10h : petit déjeuner.

10h-12h : cours de Vinyasa Yoga (Mike).

12h30 : déjeuner puis départ à partir de 14h (ou plus tard après un dernier saut dans la piscine) pour le 24 mai.

Mercredi 22 juin : Randonnée, pique-nique, et départ à partir de 14h.

TARIFS :

Pédagogie : 290€. -15% si réservé avant le 28 février 2022 soit 250€.

Hébergement en pension complète : En mai 235€ pour 3 nuits en chambres doubles ou triples, 195€ en chambre de 4 personnes. En juin 300€ pour 3 nuits en chambres doubles ou triples, 260€ en chambre de 4 personnes. (Exemple de coût du stage en chambre double : 485€ si réservation avant le 28/02, tout compris sauf transport).

Restauration comprise en cuisine végétarienne et non végétarienne préparée par le propriétaire Thierry Alcaraz qui est aussi cuisinier professionnel. Le service de table est assuré par notre hôte et ses aides.

Gîte 4 étoiles, piscine, jacuzzi et sauna. L'ensemble du domaine nous est réservé, pas d'autre groupe présent. Magasin d'usine de chaussures et vêtements Repetto à côté.

TRANSPORT :

En train : Gare de Thiviers, puis taxi, ou on vient vous chercher.

En voiture et co-voiturage que l'on organisera.

INSCRIPTIONS : Un chèque d'acompte de 150€ avant le 28 février, 190€ après cette date, non remboursable, est demandé pour valider votre réservation (ce chèque ne sera encaissé que fin avril, et évidemment, si le stage devait être annulé pour causes indépendantes de notre volonté comme pour raisons sanitaires, ce chèque serait rendu).

Ne tardez pas, les places sont limitées.

L'émulation d'un bon groupe pendant plusieurs jours fait progresser chacun beaucoup plus vite et de manière souvent définitive, c'est notre expérience vécue.

N'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions.

Très amicalement et à bientôt.

Alain Janvier ॐ

06 19 11 62 32

alain.janvier@sfr.fr

Professeur de Hatha Yoga

Diplôme de professeur titulaire de la Fédération Française de Hatha Yoga n°A29699

Etudes 2 ans Sanskrit et pensée indienne avec Colette Poggi

Visites du Musée Guimet, histoire de l'Inde, Hindouisme et Bouddhisme.

Mike Charbit ॐ

06 13 61 74 67

info@mikeyogaparis.com

Professeur de Hatha et Vinyasa Yoga

Formé au sein de la Fédération Française de Yoga (RYT 200h)

et au studio de la FFY (Fédération Française de Yoga) à Paris

Ateliers thématiques de postures avec explications anatomiques.