

Stage de Yoga, Randonnée & Jeûne

Dans la Drôme, du samedi 4 au mercredi 8 juillet 2020



Coût du séjour :

390€⁽¹⁾

à régler à l'inscription⁽²⁾

Nombre de places :

limité à 15 personnes

(1) Tout compris sauf co-voiturage Aller/Retour,

(2) Votre chèque de 390€ sera retiré le 10 juin 2020.

"Le jeûne est pour le monde intérieur ce que les yeux sont pour le monde qui nous entoure"
Gandhi

La pratique du Yoga dans un site privilégié, associée à la randonnée et aux bienfaits du jeûne !

Le site choisi : Entre Vercors et Provence, au cœur de la Biovallée, le gîte qui nous accueille est équipé de chambres calmes et confortables de 2 à 3 lits, d'un espace de baignade naturel, et d'une magnifique salle de Yoga panoramique en forme de dodécadome (12 côtés).

Le Yoga : Outil puissant d'apaisement, de compréhension et de stabilité, cette pratique ancestrale installe durablement de profonds bénéfices physiques et psychiques. Respiration, postures, méditation et relaxation permettent à chacun de prendre soin de son corps pour une meilleure santé générale, d'encourager un état d'esprit paisible, des pensées pures et un mode de vie plus positif. Le Yoga nous apprend à canaliser notre mental, à traiter les personnes et l'environnement avec amour et respect. Source de bien-être, c'est une aide précieuse qui nous conduit naturellement vers une vie équilibrée, saine et heureuse.

Les randonnées : faciles et accessibles à tous, complétant le travail d'élimination et de détoxination, elles trouvent toute leur place dans cette démarche intérieure. Elles seront rythmées par des temps de silence, de repos et de méditation.

Pourquoi jeûner ? Confirmé par les chercheurs comme étant excellent pour la santé dans tous les domaines, jeûner est le meilleur moyen d'encourager votre corps à brûler les graisses disponibles dans vos tissus. Votre corps apprécie le jeûne, c'est son jour de repos : plus besoin de gérer la masse de nourriture habituelle dont vous le "gavez" ! Soulagé de cette tâche, vous lui offrez l'occasion de faire un grand ménage : se réorganiser de l'intérieur, brûler les déchets qui traînent çà et là, se purifier et se renforcer. Quelques bienfaits parmi tant d'autres : une étonnante impression de légèreté, d'apaisement, de rajeunissement, une spiritualité augmentée associée à des sentiments de bienveillance, d'optimisme et de confiance envers vous-même, et tout cela se poursuivant de nombreuses semaines après votre jeûne !

L'encadrement : Henri-Narayan, professeur de Hatha et Kundalini Yoga, vous fera partager son expérience et ses enseignements dans la pratique, l'écoute, la qualité de l'accompagnement et l'échange.

Sylvie, diététicienne/nutritionniste expérimentée, sera à votre disposition pour répondre à toutes vos questions concernant, entre autres, le jeûne, l'alimentation et la santé.

A savoir : Ce stage s'adresse à des personnes majeures et en bonne santé. Dans les jours précédant ce stage, une **descente alimentaire progressive** et sélective vous permettra d'entrer en douceur dans le jeûne. Suivra ensuite une **reprise alimentaire de 5 à 6 jours**, indispensable pour en tirer tous les bénéfices.



Anahata Yoga

INSCRIPTIONS EN LIGNE SUR NOTRE SITE : [yoga-mornant .fr](http://yoga-mornant.fr)

