

## INFOS PRATIQUES :

### Stage : « De la marche à l'assise »

A travers différentes pratiques de Yoga et ateliers de découverte et d'expérimentation, mais aussi des temps de marche en bord de mer, ce stage est une invitation à approfondir notre pratique corporelle et méditative. Toujours dans une ambiance conviviale et bienveillante nous nous tournerons vers la philosophie du yoga dans une approche simple et pratique. Et surtout, nous prendrons du temps pour être avec nous-même tout en explorant la relation à l'autre.

### Ce stage est co-animé par :

#### Mélanie ADDA



Psychomotricienne de formation, j'ai découvert le yoga il y a maintenant presque 20 ans. Formée par l'Institut Français de Yoga je suis aujourd'hui professeure passionnée par cette pratique d'une richesse incroyable que je ne demande qu'à transmettre. Sensible à la nature, je m'intéresse à la marche Afghane et à ses adaptations. Une belle façon de marcher pour méditer et se régénérer.

#### Cécile CROMBEZ



Enthousiasmée par ma première découverte du yoga, j'ai suivi la formation de professeur à l'IFY. Depuis 10 ans, j'ai progressivement quitté mon activité de pharmacien pour me consacrer pleinement à l'enseignement du yoga. J'enrichis mon parcours par des stages d'approfondissement et je me forme au chant védique. Je fais de la randonnée depuis mon plus jeune âge et j'aime l'immersion dans la nature et sa contemplation. Familière de la Presqu'île-de-Rhuys, j'en connais bien les chemins.

### Lieu:

ABBAYE DE RHUYS. Un magnifique chemin au fond du parc nous amène directement sur le chemin de ronde. A 5 min de belles balades en bordure d'Océan.

1, Place Monseigneur Ropert 56730 ST GILDAS DE RHUYS

### Journée Type:

8h15: petit déjeuner

9h30:-12h00: atelier et pratique de yoga

12h15: repas

15h00- 17h30 : marche

18h-18h45: Pratique de Yoga

19h00 : dîner

20h30-21h : proposition d'un court atelier à thème pour ceux qui le souhaite (relaxation, chant védique, film...)

Bien sûr tout cela pourra bouger en fonction de la météo (nous préférons marcher sur les temps ensoleillés), selon la fatigue...

### Tarif:

Logement en chambre double et pension complète du lundi soir au vendredi midi compris : 380 Euros (possibilité de dormir en chambre individuelle pour un supplément de 20 euros la semaine)

Enseignement : 170 euros