



Yoga du son

Chi-Gung

Expression de soi

Semaine Bien-être

PRENDRE SOIN DE L'ÊTRE - PRENDRE SOIN DE SOI

Ouvert à toutes et à tous sans pré-requis

Chant

Hatha-Yoga

Infos & Inscription

06.64.73.01.60.

www.bienetreetrebien.fr

Les activités

Hatha-Yoga

Du Hatha-Yoga nous ne retiendrons que quelques pratiques posturales simples, statiques et dynamiques. Elles nous permettront de développer la conscience de notre corps et de la respiration.

Chi-gong & Nei Gong

Nous pratiquerons quelques chi-gong simple et introduirons, à mesure, une conscience plus profonde de certains détails qui favoriseront fluidité et confort dans le mouvement.

Yoga du son & Chant

Grâce aux pratiques de Yoga du son, nous goûterons à la vibration, à la joie et à la paix que ces vibrations nous aideront à toucher. Nous chanterons ensemble, chants sacrés de paix et de guérisons.

échanges, paroles, silence

Au fil de la semaine, après certaines pratiques, dans un cadre d'écoute et de bienveillance, nous partagerons notre vécu subjectif afin de nous approprier les expériences faites ensemble. Nous cultiverons aussi l'art de la présence silencieuse afin de prolonger l'écoute des zones profondes de nous-mêmes.

La "semaine bien-être"
c'est s'offrir des
opportunités de
moment de qualité
avec soi.

Etre présent et trouver
ou retrouver le confort
d'être soi, d'être en
paix avec soi, avec ses
émotions, ses pensées,
son corps.

Faire l'expérience d'un
état de cohérence
Coeur, corps, esprit.

Retrouver la joie d'être
là tout simplement.

À propos de l'intervenant

Arnaud Didierjean



Arnaud est chanteur, professeur de chant et de yoga du son, pédagogue de la voix, formateur en yoga du son et psycho-praticien. Diplômé de l'école de Natha-Yoga de Christian Tikhomiroff et pratiquant de Nei-gong depuis plus de quinze ans.

Détails pratiques

Hebergements

Hebergement en gîte (7 places disponibles) en chambres de 2 ou 3 Personnes.

A réserver par mail :
didier_arno@me.com



Repas

Tous les repas sont végétariens et préparés avec amour par Margot Didierjean (Naturopathe et excellente cuisinière).

www.margotdonzelle.fr

Se ressourcer

Se détendre

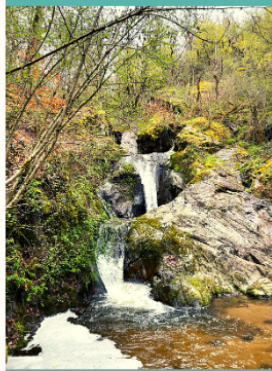
Se libérer

Echanger

S'exprimer

Se transformer

Lac et Cascade à proximité



Infos Pratiques

Début du stage le **29 juillet 2024 à 10H00**
Fin du stage le **3 Aout à 12H00**
(+repas ensemble à 12H00)

Horaires des pratiques :

9H30 - 12H30 - 14H00 17H00
(+kharaja et pratique du soir)

Le stage se déroule à :
Le Bourg 63390 Sauret-Besserve

Pensez à amener votre tapis de yoga, de quoi écrire et enregistrer (pour les chants).

Tarifs

Tout compris

(hébergement + repas + Frais pédagogiques) :

930€ (avant le 15 mars 2024)

970€ (après le 15 Mars 2024)

Sans l'hébergement :

810€ (avant le 15 mars 2024)

850€ (après le 15 Mars 2024)