



Stage de yoga « Lancer sa pratique de l'été » 16-18 juin 2023 - Gorges du Gardon

L'intention : « un temps pour accueillir de nouvelles habitudes »

Tout d'abord, rompre avec le quotidien. Puis se connecter avec ses envies, ses besoins. Bien sûr, s'approprier des pratiques pour enfin, créer sa propre routine de yoga.

Des pratiques de yoga pour « profiter de l'ETE » :

- . se connecter à l'énergie solaire,
- . se relier aux éléments de la Nature,
- . se ressourcer.

Différents temps de pratique tout au long du week-end, au dojo et en extérieur :

pratique matinale, pratique approfondie (variantes et ajustements), relaxation méditative et/ou yoga nidra, pratiques et rituels en Nature.

Stage initié par **Gaël** Le Bellegui, enseignante de yoga (lignée nâtha), et co-animé avec **Myriam** Brunel, enseignante de yoga et hôte des lieux.

Accueilli à Aventure Découverte Nature, éco-lieu situé entre Cabrières et Collias (30), dans la réserve naturelle des Gorges du Gardon.

Organisé par l'association Pipsisewaa. Participation tous frais compris : 215€.



Stage de yoga « Lancer sa pratique de l'été »

16-18 juin 2023 - Gorges du Gardon

Programme indicatif

Accueil à partir de 17h le vendredi

Installation, dîner...

Marche méditative puis pratique d'ouverture pour poser son intention.

Samedi

Pratique du réveil, yoga matinal.

Petit déjeuner

Yoga : routine, variantes, ajustements.

Fin de matinée : départ pour la rivière.
Rituel de purification, yoga nature, pique nique...

Retour : relaxation, méditation ou nidra.

Dîner

Soirée : relaxation, méditation ou nidra.

Dimanche

Pratique du réveil, yoga matinal.

Petit déjeuner

Yoga : routine, variantes, ajustements.

Repas, rangement...

Clôture : dernières pratiques pour ancrer son intention, échanges.

Départ à partir de 17h30



Stage de yoga « Lancer sa pratique de l'été »

16-18 juin 2023 - Gorges du Gardon

Informations pratiques : votre séjour

Le lieu : c'est le moment de tester votre « amitié écologique » (eco friendly) !

Etre accueilli.e dans un éco-lieu en autonomie énergétique et faible empreinte environnementale signifie plusieurs choses qu'il faut avoir en tête en préparant son séjour :

- . le couchage se fait en yourte et en tipi, vous dormirez au rythme des oiseaux ET il fera frais (sac de couchage en conséquence, couvertures sur place, oreillers à votre préférence) ;
- . pas d'éclairage dehors : frontale recommandée ! Bonsoir les étoiles... ;
- . toilettes sèches et eau de pluie traitée par phytodécantation => ATTENTION ! produits de toilette et d'hygiène naturels seulement, regardez la composition svp ;-)
- . enfin, détox digitale assurée : PAS DE RESEAU => donnez ce numéro à vos proches, pour les urgences seulement : 06 86 69 30 55 (Myriam capte chez elle).

Notez l'adresse : 2021 chemin de Mandres - 30 210 Cabrières.

Les repas : connaissez-vous l'« alimentation vivante » ?

Sélima a un don pour les saveurs. Avec elle, je n'ai même pas remarqué que ma nourriture était crue ou cuite à basse température ou déshydratée. Je me suis juste régalée :-). Voici quelques précisions :

- . nous préparons ensemble les repas apportés sur place pour la journée par Sélima, et nous rangeons également ensemble ; la « cuisine » sera encore une fois LE lieu de convivialité ;-)
- . selon votre appétit, vous mangez quand vous voulez (petit déjeuner ou pas, goûter ou pas).

www.pipsissewaa-yoga.com



Stage de yoga « Lancer sa pratique de l'été »

16-18 juin 2023 - Gorges du Gardon

Informations pratiques : côté yoga

Pratiquez le yoga à votre rythme...

Les temps de pratique sont nombreux tout au long de la journée. Rien n'est obligatoire, pas de pression, vous choisissez.

- . le programme avec tous les horaires sera affiché au jour le jour pour que chacun.e puisse participer et se reposer quand il le souhaite ;
- . attention ! pas de réseau sur place : prévoyez un réveil à l'ancienne plutôt.

Dedans / dehors : quel matériel ?

Le lieu comprend un magnifique dojo en bois. Mais nous pratiquerons aussi en extérieur. Prévoyez donc :

- . votre matériel de yoga habituel (tapis, coussin d'assise, couverture) ;
- . un.e fouta/pareo ;
- . des chaussures de marche qui tiennent aux pieds ;
- . des chaussures qui vont dans l'eau pour aller goûter le Gardon (et le maillot qui va avec !) ;
- . votre panoplie anti-soleil ;
- . votre panoplie anti-insectes s'ils vous aiment et que ce n'est pas réciproque ;
- . un petit sac à dos et une gourde pour emporter tout ça en balade !



Stage de yoga « Lancer sa pratique de l'été »

16-18 juin 2023 - Gorges du Gardon

Pour accompagner et soutenir votre pratique de l'été

En cadeau : l'accès gratuit au premier mois du programme estival « Yoga.ailes »

En vous inscrivant à ce stage, vous aurez accès gratuitement au premier mois du programme estival « Yoga.ailes », pour accompagner et soutenir votre pratique personnelle autonome.

- . supports videos et memento d'une séance complète sur tapis ;
- . guidance audio de pratiques courtes express et tout terrain ;
- . propositions de pratiques à infuser dans votre quotidien ;
- . inspiration sur les thématiques pour nourrir votre curiosité...
- . conseils pour établir et ajuster votre rythme de pratique.

Et trèèèès important : préparez un joli cahier, un carnet qui vous plaît

Quand on commence une pratique personnelle autonome en yoga, c'est intéressant de tenir un « journal de bord ». On y note sa sadhana (la pratique choisie pour une lunaison, c'est-à-dire environ 4 semaines), ses ajustements « sur mesure » et les variantes expérimentées. Vous pouvez aussi y consigner vos sensations, vos émotions, vos réflexions au fil de votre pratique. A mesure, cela dessine votre cheminement en yoga... et c'est intéressant d'y revenir pour observer l'évolution, retrouver ce qui nous a traversé.

N.B.: prenez des ciseaux et de la colle pour y ajouter différents supports que je vous donnerai.



Stage de yoga « Lancer sa pratique de l'été »

16-18 juin 2023 - Gorges du Gardon

Un stage initié par Gaël Le Bellegui...

Enseignante de yoga depuis une douzaine d'années, j'ai à cœur désormais d'encourager et de soutenir les pratiquant.es qui souhaitent s'engager dans une pratique personnelle autonome du yoga : leur sadhana. Pour cela, je m'appuie sur le yoga que l'on m'a transmis et qui est le cœur de ma pratique depuis plus de 20 ans : le nâtha yoga, où respirations et visualisations accompagnent toutes les postures, toutes les pratiques. C'est un yoga qui vise un travail énergétique. Et qui est accessible aux contraintes physiques puisque l'essence en est la respiration. J'ajoute à ce cœur de pratique diverses expériences que j'ai pu vivre et qui convergent vers le même but : une meilleure connaissance de soi-même pour éclairer notre chemin d'évolution.



... co-animé avec Myriam Brunel



Passionnée depuis toujours par les grands espaces sauvages et la culture des Nomades, je suis guide accompagnatrice en montagne. J'ai parcouru les Alpes et l'Himalaya et j'ai longuement voyagé en Inde autour des sites sacrés de la vallée du Gange. La partie sauvage des gorges du Gardon est le territoire que j'ai choisi pour m'installer et fonder un éco-lieu afin de partager cette sensibilité et ces valeurs avec d'autres humains en quête. J'enseigne désormais les pratiques qui m'accompagnent au quotidien depuis si longtemps : le kundalini yoga et le viniyoga ainsi que la méditation de pleine conscience. Je suis un être humain comme vous et je marche sur le chemin éternel de l'éveil...

Renseignements complémentaires :
contactez gaël au 06 13 50 43 16 ou contact@pipsissewaa-yoga.com

www.pipsissewaa-yoga.com