



SERENITE ENERGIE RETOUR A SOI

A PROPOS DE L'ENSEIGNANTE

Alexandra est professeure de hatha yoga certifiée, conférencière, sophrologue (titre RNCP reconnu par l'Etat) et éducatrice de santé (naturopathie & ayurveda). Elle a vécu en Inde pendant ses études d'anthropologie et études indiennes, c'est là-bas qu'elle a reçu la majeure partie de son enseignement qu'elle s'emploie à retransmettre depuis quelques années en France.

YOGA : L'ART DU SOUFFLE DE VIE

La posture (dite "asana") parfaite n'existe pas, elle est différente pour tous et doit s'adapter à chaque morphologie et à chaque état. La posture a donc peu d'importance pour Alexandra, le plus important est l'intention mise dans la posture, l'écoute du corps et l'harmonie du mouvement par le souffle.

RECONNEXION A SOI & À L'ESSENCE DU YOGA

PHILOSOPHIE ET PARTIQUE DU YOGA

Quelque soit votre niveau, débutant ou confirmé, vous plongerez dans la philosophie et la pratique du yoga de tradition indienne. La philosophie du yoga encourage chacun de nous à retrouver notre "essence", notre potentiel et par là même, une meilleure connaissance de nous-même sans conditionnements, par le biais du contrôle du souffle, du mental et de la reconnexion au corps. Alexandra tachera ainsi de vous accompagner, pendant cette immersion de 3 jours, sur le chemin du yoga à travers l'enseignement des textes sacrés, des postures, la respiration (dite "prāṇāyāma"), la méditation & l'état de Yoganidrā.

BALADE MÉDITATIVE & VOYAGES SONORES...

L'automne correspond au moment du repli de la nature et du repli sur soi avant la période hivernale...Alexandra vous accueillera donc dans un environnement cocon et vous emmènera pour une méditation guidée au cœur de la nature, un lieu ressource, au pied des Cévennes afin de vous reconnecter à "l'essentiel". Quelques voyages sonores sont prévus pour vous laisser transporter et traverser par le pouvoir des sons et des vibrations...

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Inscription jusqu'au 22 octobre 2019. Versement d'un montant de 30% du tarif avant le stage pour réserver votre tapis. Ouvert à tous à partir de 18 ans. Les tarifs indiqués comprennent uniquement l'enseignement et l'accueil thé avant la pratique matinale. Pour les hébergements et les repas, merci de contacter directement Alexandra ou de vous rendre sur le site web de la ville : <https://www.ville-de-sauve.fr/>

TARIFS

Les 3 jours : 120€

2 jours : 90€

1 jour : 45€

9h30-12h30 / 14h00-17h00

A prévoir : tapis, couverture & coussin (possibilité de prêt, merci de nous le préciser à l'inscription).

LIEU

Sauve (Gard), en piémont cévenol à 35 minutes de Nîmes, Alès et 50 minutes de Montpellier. Gares SNCF les plus proches : Alès & Nîmes.

CONTACT :
ASSOCIATIONSVASTHA@GMAIL.COM
ALEXANDRA : 06.10.98.96.94