



« Yoga des émotions d'automne : créer et installer sa Sadhana* »

Accueillir l'automne, préparer ses défenses immunitaires pour l'hiver, prendre soin de ses émotions, écouter son corps, créer sa Sadhana et... ressentir

Animé par Béatrice Leclercq-Olive

Du 05 au 07 octobre 2020

Chalet d'Alpage La Champagne (25)

Pour cette seconde rencontre de « Yoga des émotions », je vous propose d'aller à la rencontre de votre Sadhana* (**Sadhana : Moment où nous prenons le temps de nous faire face et où nous réaffirmons ce qui est juste pour nous*), de la créer et de l'installer pour rester au plus près de votre ressenti, sans peur, prête à accueillir l'automne, cette merveilleuse saison qui nécessite un retour à l'intérieur (de nos lieux de vie et de nous-même).

Nous profiterons de ces 3 jours à 1267m d'altitude, face au Mont Blanc, pour nous immerger dans la nature (la nôtre et celle qui nous entoure) avec une marche méditative... pour prendre soins de nous dans un principe Ahimsa (ne pas nuire, ne pas se nuire) ...

Très heureuse de vous (re)trouver,

Namasté, Béatrice



Sadhana se traduit littéralement par "le moyen d'accomplir quelque chose". Il s'agit d'avoir une pratique régulière, une habitude de vie, pour en apprendre quelque chose chaque jour. La **Sadhana** implique la pratique quotidienne du yoga.

Sont compris dans le montant

- 🚩 Yoga +hébergement + marche méditative +repas et pauses

Au programme

- 🚩 L'aspect physique du yoga (Asana) spécialement destiné à sentir, nourrir et cultiver l'énergie
- 🚩 Conscience du souffle (Pranayama)
- 🚩 Contraction musculaire (Bandha)
- 🚩 Relaxation profonde (Yoga nidra)
- 🚩 Visualisation (Dhyâna)
- 🚩 Marche méditative en immersion pleine nature
- 🚩 Sauna....etc

Ces 3 jours se dérouleront dans le cadre enchanteur du Chalet d'Alpage La Champagne (1267 m face au Mont Blanc), chez Christine : Les énergies y circulent, l'accueil y est divin et l'automne merveilleusement coloré.

Les repas seront assurés par « la bonne idée » (notre Brigitte pour les connaisseuses)

La marche méditative sera guidée par Jacote.

Hébergement (les lits seront prêts), repas, pauses (tisane, fruits, chocolat, fruits secs), pratique du yoga des émotions, marche méditative (avec Jacote) :

350 € tout compris.

Arrivée lundi 05 octobre à 14 h - Départ mercredi 7 octobre 14 h

Matériel à prévoir pour la pratique

- Tapis de yoga,
- Carnet, stylo,
- Coussin et couverture,
- Bolster, Zafu, brique.... Si vous en avez
- Tenue confortable,
- Chaussettes chaudes,
- Tenue de randonnée imperméable et chaude (chaussures, polaire, veste de pluie ou parapluie).

Prévoir également

- Eau (à boire)
- Vos régimes particuliers

Pour toutes informations,

bl.tn@wanadoo.fr ou au 06 30 61 86 26

Pour plus de renseignements sur l'hébergement :

Christine Delcey-Moullet au 06 89 22 30 14

Sadhana se traduit littéralement par "le moyen d'accomplir quelque chose". Il s'agit d'avoir une pratique régulière, une habitude de vie, pour en apprendre quelque chose chaque jour. La **Sadhana** implique la pratique quotidienne du yoga.