



Stage de yoga en Baie de Somme

– 6 & 7 Avril 2019 –

10mn du Crotoy et de la mer

Date : Samedi 14h – Départ Dimanche 16h.

Lieu : Villers-sur-Authie (2h50 en voiture ou 2h en train de Paris, proche de la gare SNCF de Rue).

Tarif : 200€ (stage + hébergement + repas) – Frais de déplacement non inclus

Réservez vos places : clairedescroix@hotmail.com



– **Programme :**

Samedi 6 Avril :

14h : Accueil autour d'une tisane

15h-16h30 : **Eveil du corps et des souffles – Hatha Yoga** (posture, respiration, relaxation et méditation)

16h30 : Pause Tisane

17h-18h : **Yoga Nidra** (Technique de méditation/relaxation guidée)

19h00 : diner

21h00 : **Concert Privé de musique Japonaise**

Dimanche 7 Avril :

7h15-8h (facultatif) : pranayama, réveil respiratoire et corporel

8h15 : petit déjeuner

9h : **Départ pour la balade guidée dans la Baie**

13h : déjeuner

14h30-16h : **Hatha Yoga** (posture, respiration, relaxation et méditation)

16h : Pause tisane - **Fin de stage**

– Autour du programme

Nombreux espaces de relaxation (bibliothèque, cheminées, jeux de société, salle de repos, sauna infrarouge,...).

La mise à disposition du matériel de yoga (tapis, coussins, cordes, blocs, etc...)

L'utilisation du sauna infrarouge avec luminothérapie.

Se reconnecter à la nature : Maxim, notre guide professionnel et passionné a concocté une savoureuse promenade pédestre en Baie de Somme. Nos sens en éveil, bercés par le ressac, nous observerons le mouvement des oiseaux de l'estuaire et les phoques marins.

– Lieu du stage :

Vous serez logés dans un lieu féérique chouchoutés par Fabienne Deville, Sophrologue à Paris, dans une longère typiquement picarde sur le même lieu que la salle de pratique. Décoration de charme et personnalisée, chambres de 2 ou 3 lits, capacité maximale 14 personnes. 1 salle de bains et 2 salles de douche, 3 WC. Toutes les chambres sont fournies avec draps, petites et grandes serviettes. Cuisine équipée, très grande véranda accueillant la salle à manger, jardin de 2000 m2 avec des hamacs, transats, coins de repos variés, terrain de pétanque, barbecue... La salle de pratique se situe dans une grange totalement aménagée (chauffage doux par le sol) pour un stage en petit comité et convivialité.

– Vos accompagnateurs :

Claire Descroix, professeur de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (Yoga de l'Energie de Roger Clerc et Nil Haoutoff) & Christophe Gaston, professeur de shakuhachi, flûte japonaise.

– Repas:

3 délicieux repas (un dîner, un petit déjeuner, un déjeuner) sains et savoureux, vegan (sans lactose ni gluten), cuisinés avec amour et avec des produits locaux.



– Tarifs :

Le prix du stage est de 200€/personne. Il comprend l'hébergement en chambre double ou triple.

, les repas végétariens et biologiques (140€/personne), promenade en baie de Somme (10€/personne) et les cours de yoga (50€/personne). Les frais de déplacement pour se rendre sur le lieu ne sont pas inclus. Il est possible de faire du co-voiturage.

– Modalités de réservations :

Pour vous inscrire, envoyez un mail à clairedescroix@hotmail.com en précisant les dates du stage et vos coordonnées (prénom – nom – téléphone – adresse postale) et envoyez un chèque de réservation de 60€ à l'ordre de la société Soofree à l'adresse suivante :

St Soofree immeuble régus 140 bis rue de Rennes, 75006 Paris

A la réception du chèque, vous recevez alors une confirmation de votre inscription. Par souci d'organisation, **les inscriptions sont enregistrées par ordre d'arrivée des chèques** de réservation (et non par d'ordre d'arrivée des emails). Si le stage est complet à la réception de votre chèque, il vous sera renvoyé. Aucune annulation ne donnera lieu à un remboursement, sauf si nous trouvons une personne pour prendre votre place.