

HARMORANDO
Printemps 2021
Gîte des Bergerons
26160 Pont de Barret

YOGA - RANDO du 15 au 18 AVRIL

La pression de la vie quotidienne nous fait rentrer dans des automatismes, vous vous sentez enfermés dans des comportements robotisés. Vous perdez votre vitalité et l'impression de ne plus être vous même.

Ce stage est comme un grand bol d'air pour y voir plus clair. Ressentir les éléments, se reconnecter à la nature et laisser notre âme s'exprimer pour vivre des relations authentiques au sein d'un groupe bienveillant.



Thème

-La connexion à la nature. Comprendre ce besoin vital, ressentir ce qu'il nous apporte, réaliser des pratiques en immersion. Voir ce que la science apporte sur ce sujet
-Expérimenter un mode de vie inspiré des traditions yogiques et de l'Ayurveda

Alimentation

Tous les repas sont végétariens étudiés pour les pratiques que nous allons avoir. Produits locaux frais et de saison. Votre santé et votre état vibratoire démarre par votre alimentation.

Il n'y aura pas de repas du midi à proprement parler : le petit déjeuner sera très copieux et un encas (fruits, fruits secs) sera proposé avec la tisane de l'après-midi. Ainsi nous serons léger et en pleine possession de nos énergies pour l'atelier de yoga de l'après-midi.

*« Marcher est un état
ou l'esprit, le corps et
le monde se
répondent. Un peu
comme trois
personnages se
mettraient à
converser. Trois notes
qui soudain
composerait un
accords »*

-Solnit Rebecca



Kundalini Yoga

C'est un yoga complet qui comprends les postures (asana), les respirations (pranayama), les méditations, les mantras, les visualisation ou points de concentration (dhyana), les 8 membres de patanjali sont intégrés dans chaque séance.

Le Kundalini Yoga c'est un voyage complet à travers le corps et l'esprit, un voyage vers un espace audelà des pensées.

Apprendre à choisir consciemment ses pensées. La pensée créatrice.

« En conquérant votre mental, vous pouvez conquérir le monde » Yogi Bhajan

Chacun étant à l'écoute de ses propres limites, ce yoga est adapté pour tous niveaux. Il s'agit de pratiquer à son propres rythme.

Randonnée

La marche est un moyen pour vider, intégrer, se reconnecter. Les randonnées sont toujours choisies dans un cadre pleine nature, la force des éléments nous ouvre un chemin vers le soi. Marcher, respirer, écouter, ressentir, jusqu'à ce que les émotions s'harmonisent et les idées s'éclairent.

Des pratiques méditatives d'immersion, ou ateliers de reconnexion à la nature seront proposés lors de certaines randonnées.

Niveau : Moyen, être capable de marcher 4h d'affilé. Nous incluons tout le monde. Me contacter directement si des doutes subsistent à propos de vos capacités.

Le lieu

Un gîte de qualité, une ancienne bâtisse rénovée avec inspiration dans un environnement naturel, paisible et enchanteur. Situé dans le superbe village de Pont de Barret, au coeur de la Drôme, l'énergie est au ressourcement et à la créativité. Idéal pour se retrouver soi-même. Chacun est logé dans une chambre de 2, spacieuse, et avec une salle de bain.

Prix

°200€ pour l'hébergement

°150€ pour les frais pédagogiques et d'accompagnement

Inscriptions et réservations directement sur le site du gîte en réglant la part de l'hébergement à titre d'arrhes. <https://www.lesbergerons.fr/groupes-et-stages/>

Horaires

Début du stage Jeudi 15 Avril à 17h00, Fin le Dimanche 18 à 17h00

Journée type :

7h30-9h réveil yogique + méditation d'alignement pour la journée

9h-10h petit déjeuner

10-14h randonnée pleine nature

14h-15h30 pause encas/thé/douche/temps libre (piscine)

15h30-18h30 pratique de kundalini yoga

19h dîner

20h30 méditation

Horaires indicatives d'une « journée classique » du stage. Ceci est voué à être modifié en adaptation aux besoins du groupe et aux conditions météorologiques. Au moins une « randonnée défi » d'une journée complète en immersion pleine nature sera proposée pendant le stage.

« dépasser ses limites nous procure une sensation d'accomplissement parfois suivie d'une impression de plénitude et d'harmonie »

Contact :

Alexis GONZALEZ

0629822988

harmorando@mailo.com

www.harmorando.fr

