CONTACT AVEC LA PROFONDEUR

VENEZ VOUS RESSOURCER GRÂCE À LA PRATIQUE DU YOGA ET L'ENVIRONNEMENT EXCEPTIONNEL DE MILOS

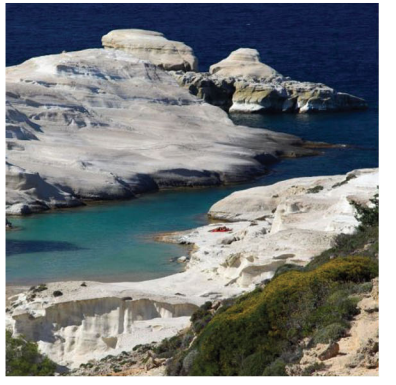
Du dimanche 7 juillet soir au samedi 13 juillet matin - 2019

Animé par Bruno Cassiani-Ingoni et Corinne Beurtey

BIENVENUE A MILOS

MILOS offre un cadre idéal pour se ressourcer

Un environnement paisible et harmonieux, l'accueil de ses habitants, le charme de ses villages, sa nature préservée.
Milos est une île-volcan située sur une faille qui la relie aux profondeurs de la terre.
Les paysages volcaniques sont des livres ouverts qui nous racontent les étapes de son développement depuis sa formation dans la mer il y a 200 millions d'années.
Les contempler, au-delà du plaisir éprouvé, est un véritable enseignement.



Des sites remarquables et inspirants

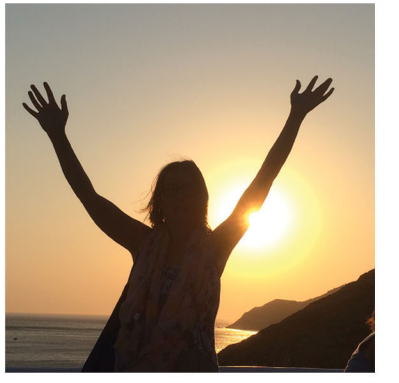
Selon la médecine Ayurvédique, l'Homme est relié à la Nature et à l'univers à travers cinq éléments et principes fondamentaux :
l'espace (potentialité), l'air (mouvement), le feu (transformation), l'eau (cohésion) et la terre (stabilité). Un juste équilibre de ces éléments dans chaque organe et chaque cellule maintient le corps en bonne santé.

Ces cinq éléments sont particulièrement bien représentés à Milos.
Nos pratiques sur des sites remarquables, en prise directe avec ces éléments, favoriseront la perception sensorielle de leur nature, potentialités et interactions, en lien avec notre propre santé.

LE YOGA VISE LA SÉRÉNITE

La clarté mentale et la paix intérieure s'obtiennent grâce à une discipline personnelle fondée sur la pratique de postures et d'exercices respiratoires ainsi que sur le contrôle des activités du mental par la concentration et la méditation.

Progressivement, ces pratiques simples transforment notre quotidien :
un meilleur équilibre physique et émotionnel, des relations apaisées et de qualité, des choix plus éclairés et du discernement dans l'action. Ce chemin de conscience et de présence à soi et aux autres, que nous emprunterons lors de ce stage grâce à la pratique du Yoga, permet de maintenir son esprit dans un état de quiétude et d'éveil procurant la joie de vivre.

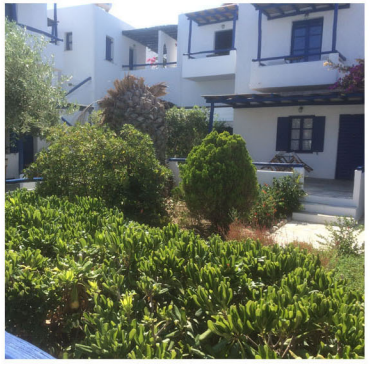


AU PROGRAMME

- *Séances de Yoga : 8h-9h30 18h-19h30*
- *Pratiques de méditation*
- *Apports didactiques et temps d'échanges*
- *Excursions et découverte de sites naturels remarquables*
- *Temps libres pour profiter des plages et visiter Milos*

Les pratiques sont accessibles à tous
et les adaptations dans les postures
permettent de respecter
les spécificités de chacun.

LE CADRE



Nous logerons à Pollonia, village typique de pêcheurs. Idéalement situé au calme et proche des commerces, à 50m de la plage, l'hébergement sera dans une résidence familiale composée de studios décorés de façon traditionnelle, entièrement équipés et à l'intendance soignée.

COÛT ET REGLEMENT

- *Coût global par personne : 790€*

Ce tarif inclut l'hébergement en chambre double pour 6 nuits, le coût du stage et les déplacements et excursions prévus sur Milos

Les tarifs ci-dessus n'incluent pas les repas ni le transport de France jusqu'à Milos (Cyclades). L'arrivée à Milos depuis Athènes peut se faire par ferry ou par avion.

N'hésitez pas à nous contacter pour échanger sur le programme du stage et les modalités d'inscription.

Réponse souhaitée rapidement, le nombre de places étant limité.

Bruno CASSIANI-INGONI

Engagé dans la pratique du Yoga depuis 1979, je transmets ma passion du Yoga pour les particuliers et en entreprise.
Je suis diplômé depuis 2002 de l'école de B. BOUANCHAUD qui transmet l'enseignement de T. KRISHNAMACHARYA.
J'exerce également une activité de Gestalt thérapeute.
Très intéressé par les sciences de la terre, j'ai suivi un cursus complet de dix ans au CNAM.

Corinne BEURTEY

Je pratique le Yoga et la méditation depuis plus de 30 ans.
Formée à la Méditation et au Yoga par May Kazan et Bernard Bouanchaud.
Je co-animerai les temps didactiques et les séances de méditation.

RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTION :
Bruno CASSIANI-INGONI
Tél : 06 70 35 26 48
E-mail : bcassiani@bci-coaching.com
http://yogamindfulness.fr