



Sur la rive droite du Rhône, entre Arignon et Tarascon, Aramon est un village Provençal situé « côté Gard », où il fait bon venir écouter les cigales... Proche d'Arignon TGV, le village est accessible grâce à une ligne de bus directe depuis la gare.



Contact :

Véronique Haurie

06 14 57 28 69

www.accord-ame.fr

Du 27 au 31 juillet 2020
à *Aramon* (Gard)

Trouver



Un stage

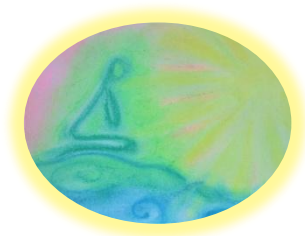
Yoga,

Nature,


Créativité.

Du 27 au 31 juillet 2020 à Aramon, Gard

Trouver la paix en soi



Un stage « Yoga, Nature et Créativité »

Un temps à s'offrir comme un cadeau... Pour découvrir ou cultiver une relation douce et bienveillante avec soi. 

Ce stage vous invite à prendre le temps de vous poser, pour retrouver cet **espace paisible** qui est **déjà là**, disponible au cœur de chacun d'entre nous, mais que nous perdons si souvent de vue... Entraînés dans les rythmes (trop) rapides du quotidien.

Les pratiques sont accessibles à tous et vous convient à une écoute sensible et respectueuse du corps, du cœur et de l'esprit, avec une intention d'accueil et d'amitié vis-à-vis de soi, des autres, et de la vie.

Le tarif de **170€** pour la semaine comprend : **25h de pratiques** (yoga : théorie et pratiques guidées, marche méditative, Journal Créatif), divers **matériel créatif**, les **boissons** chaudes et fraîches pour les pauses.

Les repas et l'hébergement ne sont pas compris dans ce tarif et seront à régler sur place en fonction des options choisies.

Programme du **lundi 27 juillet**, 9h30 au **vendredi 31 juillet**, 12h

Lundi 27 juillet - 9h30 → 12h : Présentation du thème, apports de la philosophie du yoga et des textes anciens, pratique de yoga guidée : **prendre le temps de se poser, de respirer**
13h30 → 16h : découverte du Journal Créatif (écriture libre, dessin spontané, collages)
16h → 17h : Relaxation guidée, méditation : **accueillir l'espace** à l'intérieur

Mardi 28 juillet - 9h → 12h : Yoga et nature : toucher, sentir, **se relier au vivant**
13h30 → 16h : Journal Créatif en lien avec la matinée
16h → 17h : Relaxation guidée, méditation : **ancrage**, stabilité, expérimenter la **confiance**

Mercredi 29 juillet - 9h → 12h - Le Yoga nous invite à **être** en plénitude : comment ?

Après-midi libre

Jeudi 30 juillet - 9h → 12h : Yoga et nature - l'énergie vitale : **fluidité, liberté, mouvement**
13h30 → 16h : Journal Créatif en lien avec la matinée
16h → 17h : Relaxation guidée, méditation : trouver **la paix en soi**, la nourrir au présent

Vendredi 31 juillet - 9h → 12h : Yoga, pratique guidée et Journal Créatif, temps d'échanges et de partages libres.

Les repas du midi pourront être tirés du sac et pris ensemble sous l'ombre des mûriers, près de la salle de stage (frigo sur place). L'hébergement au village se fait en gîte, chez l'habitant ou en chambre d'hôtel ; liste des hébergements disponibles sur demande : contact au dos de ce bulletin.

Bulletin d'inscription au stage « Trouver la paix en soi » :

Nom : Prénom :

Adresse :

Tel : E-mail :

Bulletin à renvoyer à l'adresse ci-dessous, accompagné d'un chèque d'acompte de **85€** à l'ordre de **Véronique Haurie**. (L'acompte sera conservé en cas de désistement après le 30 juin 2020).
Le solde de **85€** sera à régler le premier jour du stage, soit en tout 170€ pour le coût pédagogique du stage, l'hébergement et les repas étant à régler indépendamment selon les options choisies.



Véronique Haurie
Résidence Pierre Ramel – 17 A rue Pitot
30390 ARAMON