

# Stage Yoga et Naturopathie « Aux Sources du Bien Etre »

Week-end de 3 jours  
du 07 au 10 mai 2020 en Drôme provençale



Vous recherchez un temps de ressourcement et de découvertes ?

Vous souhaitez découvrir ou approfondir votre expérience du Yoga et des pratiques naturopathiques ?

Ou tout simplement, vous ressentez le besoin de vous offrir une pause, une déconnexion dans un cadre préservé ?

**Ce stage a été conçu pour vous ...**

Durant ce stage, vous pourrez expérimenter tous les bienfaits de la pratique quotidienne du Yoga, découvrir les merveilles de la naturopathie pour votre bonne santé, vous recentrez dans un lieu entouré de la Nature et propice au **retour à Soi.**

## Au programme :

- Des séances de Yoga, du Yoga Nidra (relaxation), pranayama (respiration), sons, chants, mantra et méditations (3h/jour) ;
- Découverte de concepts philosophiques du Yoga selon les Yoga Sutra ;
- Pratiques de santé selon la Naturopathie (3h/jour) ;
- Fabrication de votre Huile de massage ;
- Balades dans la Nature environnante ;
- Une cuisine végétarienne saine et locale.



## Informations pratiques

- Accueil à partir de 18h le 07 mai. Fin du stage à 16h30 le 10 mai.
- 3 nuitées en chambre partagée (2 à 4 personnes selon la taille du groupe).
- Pension complète (3 repas + 1 collation / jour). Cuisine végétarienne saine et locale. Régime sans gluten et sans produits laitiers possible.
- Groupe de 12 personnes maximum.
- Ouvert à tous les niveaux.
- Equipements à prévoir : Serviettes de toilette, chaussons d'intérieur, tenue souple pour le Yoga, carnet pour prendre des notes, une gourde, un sac à dos léger, chaussures de marche ou baskets et tenues chaudes pour les soirées.
- Des tapis de Yoga seront prévus sur place mais il est toujours plus agréable d'apporter le sien si vous en possédez un.
- Localisation : L'Arbre à Spirales – Les Bascous – 26310 Valdrôme ([www.arbre-a-spirales.fr](http://www.arbre-a-spirales.fr))
- Accès au gîte :
  - Par la route : Valence, direction Gap – Die – Luc en Diois – 6km après Valdrôme en direction de St Dizier en Diois 1<sup>ère</sup> route goudronnée à droite « Les Bascous » l'Arbre à Spirales est tout en haut ... au bout du Chemin. Pensez au covoiturage !
  - En train : La gare de Luc en Diois est à 25km, un transfert peut être organisé (véhicule 7 places sur le site) ou par taxi conventionné (5€ par personne – réservation obligatoire au 0810.26.26.07).

## Véronique PONTVIANNE

De formation initiale préparatrice en pharmacie, J'ai découvert la naturopathie en cherchant une pratique qui me permette d'unir et de mêler mes différentes compétences.

Passionnée de santé naturelle et autodidacte en différentes pratiques ancestrales (phytologie, aromathérapie, Fleurs de Bach, ...), j'ai validé un cursus de trois années d'études à l'École Libre de Naturopathie Aesculape, affiliée à La Féna (Fédération Française de Naturopathie).

Particulièrement intéressée par la complémentarité des pratiques, j'ai poursuivi mes études en développant la réflexologie plantaire selon la méthode Ingham.

C'est sur un chemin d'autonomie, sans dépendance ni passivité, que je me propose de vous accompagner à chaque âge et à chaque moment de la vie.

<https://naturopathie-monts-du-lyonnais.fr/>



## Alexis MOUGIN

J'ai découvert le Yoga en 2001 auprès de mon professeur Jérôme POULENC (VINIYOGA FONDATION FRANCE).

J'ai tout de suite été touché au plus profond par cette approche fine du corps, de la respiration et de l'esprit dans un respect des possibilités de chacun, à la recherche d'une progression en douceur mais puissante, vers une plus grande présence à soi-même.

J'ai suivi une formation de Professeur de Yoga de 4 années auprès de lui. Puis j'ai été assistant sur la formation qui a suivie.

Enseigner le yoga, c'est pour moi, permettre à des personnes en recherche d'un mieux-être, de poser un nouveau regard sur leur vie et sur la Vie ...

Dans cet esprit, j'enseigne le Yoga depuis 2013 par des cours collectifs et individuels avec pratique des postures, découverte de la respiration, chants, méditation et étude des concepts philosophiques du Yoga (Yoga-Sûtra).



## Le Gîte

L'Arbre à Spirale se définit comme un lieu de partages des savoirs faire et des connaissances, un espace de vie, de découvertes et d'émerveillements. De grands Tilleuls entourent la maison faite de pierres, de bois et de lumière.

Les 5 chambres du gîte, de 2 à 4 personnes, sont réparties autour d'un joli petit salon de lecture.

Le site est alimenté par une source d'eau et nous bénéficieront pour les pratiques et enseignements d'un dôme géodésique à la géométrie parfaite et bien entendu, de la magnifique nature environnante.



## Tarif

Le prix du stage est composé :

- des frais pédagogiques de **270€** (à régler à l'association Satya Yoga)
- et de l'hébergement en pension complète d'un montant de **180€** (à régler à L'Arbre à Spirales).

## Modalités d'inscription

Nous transmettre le bulletin d'inscription ci-après accompagné de votre chèque d'acompte de **150€** à l'ordre de l'Association Satya Yoga.

Votre inscription vous sera confirmée par mail dès réception de ces pièces.

Le chèque sera encaissé 15 jours avant le début du stage.

En cas de désistement de votre part 1 mois avant le séjour, 50% de cet acompte vous sera restitué.

En cas de désistement ultérieur, votre acompte ne pourra vous être restitué.

Le solde sera réglé directement sur place en début de stage.

Tout stage débuté est dû en son intégralité.

**Pour toutes questions ou informations complémentaires :**

**Véronique (07.86.42.44.59 - [veronique.pontvianne@gmail.com](mailto:veronique.pontvianne@gmail.com))**

**Alexis (06.31.08.45.29 - [alexismougin@yahoo.fr](mailto:alexismougin@yahoo.fr))**