

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

NOM

PRÉNOM

ADRESSE

Téléphone

E-mail

Je m'inscris au stage

du 5 au 10 juillet 2021

Et verse la somme de :

100 € d'arrhes à l'ordre de l'association Yogattitude.
Non remboursables en cas de désistement
moins de 30 jours avant le début du stage.

Date

Signature

Merci de retourner
le formulaire d'inscription
avec votre paiement à :

Hélène Daude
86, avenue de la République
92120 Montrouge

STAGE ANIMÉ
par **HÉLÈNE DAUDE**



stage

du 5 au 10 juillet 2021

Maison Familiale de Vacances
12320 Conques-en-Rouergue

CONTACT

helenedurga@hotmail.fr

06 60 73 56 49

Il s'agira ici de donner le temps et l'espace à la pratique de yoga et d'explorer ce qui se dit à l'intérieur du corps par le mouvement ou dans l'immobilité.

Donner du sens à chaque geste, pour vivre pleinement la posture de yoga.

Être présent au mouvement, porté par le souffle, loin du geste mécanique. Prendre conscience que chaque geste est unique et se vit au présent, dans l'instant. « L'acte est vierge, même répété » dit René Char.

Dans la phase statique de la posture, la conscience sera placée sur le souffle, comme source d'exploration de ce qui se joue dans l'immobilité. La posture alors prendra corps et sens, vivifiée par le souffle.

Il s'agira aussi de donner naissance au geste vocal, lors des séances de chant védique, en utilisant le corps au service de la voix.

Chaque jour il vous sera proposé un temps de méditation, une longue pratique de yoga le matin, ainsi que du prânâyama. L'après-midi sera consacré au chant védique.

Apporter votre tapis de yoga et votre coussin ou petit banc pour l'assise.



Hélène Daude

Enseigne le yoga et le chant védique depuis 2002 dans la tradition de T.K.V Desikachar et Krishnamacharya. Diplômée de l'Institut Français de Yoga, élève de Claude Maréchal,

de Frans et Simone Moors. Son approche se fonde sur les trois piliers de l'action dans le yoga : pratiquer assidûment les postures, se connaître soi-même, s'en remettre à plus grand que soi.

LE LIEU

Conques est un village médiéval situé en Aveyron.

Au centre du village se trouve l'abbatiale Sainte-Foy construite au XI et XII^e siècle.

Vous pourrez admirer les merveilles de l'art roman ainsi que les vitraux de Pierre Soulages (photos).

ACCUEIL

ARRIVÉE

Lundi 5 juillet dans l'après-midi, à partir de 17h30.

DÉPART

Samedi 10 juillet après le repas de midi.

Pour venir à l'abbaye

Par le train : Paris-Saint-Christophe Vallon puis taxi groupé (2€) jusqu'au village.

TARIF

Hébergement en chambre individuelle à la Maison Familiale de Vacances.

58 €/jour + 6 € pour la location de draps.

Coût total pour 5 jours : 296 €

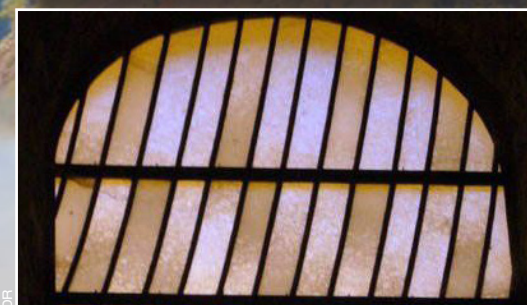
Prévoir le linge de toilette.

Contact Bernard Burguière, responsable de la MFV au 06 76 05 03 42

Enseignement du yoga :

270 € si inscription avant le 28 février 2021, « Early birds »

290 € ensuite.



JOURNÉE TYPE

matin

7h30 - 8h15 Éveil corporel et méditation

8h30 Petit-déjeuner

10h-12h Pratique de yoga

12h30 Déjeuner

après-midi

17h-18h30 Chant védique

19h Dîner

Une visite guidée du village médiéval est prévue mardi 6 juillet après-midi, et jeudi 8 juillet après-midi, de l'abbatiale et des tribunes.