

4 - 11
juillet
2021

« Ressourcement »

Stage montagne et yoga au Hameau de Grimone (26)



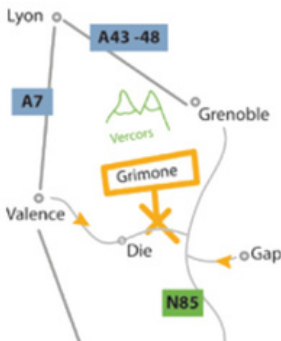
Anne Rainer
www.ayog.fr

Elle co-fonde en 2011 AYOg à Nantes et y enseigne différentes formes de Yoga : hatha et kurma yoga, yoga du son (et bain sonore), yoga nidra, méditation. Elle transmet une pratique à la fois emprunte d'originalité (nourrie par son passé de danseuse-chorégraphe-performeuse) et de tradition (diplômée de l'EFYO, de l'EYM, de l'Institut du Yoga du son et des arts de la voix). L'éveil de la conscience, l'ouverture pleine à l'inattendu, à l'expérience de la Vie, dans l'ici et maintenant, sont au cœur de son enseignement.



Pierre-Yves Billard
www.vivresavue.fr

Passionné de yoga, motivé par la recherche de clarté dans l'ouverture et de reliance au monde, il s'est formé à la méthode Bates et au yoga des yeux qui visitent les principes naturelles de la vision naturelle. En filigrane de son enseignement du yoga (diplômé de l'EFYO et de l'Ecole de la Vue), la vision, aussi bien intérieure que tournée vers le monde extérieure, devient outil d'exploration de Présence.



Éco-gîte de La terriade à Grimone, 1150m, petit hameau entre Drôme, Hautes-Alpes et Isère.



Les différentes pratiques

Hatha et Kurma yoga, yoga Nidra, méthode Bates, sons et mantras, méditation et randonnées.

Chaque jour le programme s'organisera en fonction de la météo.



Intention

Il est parfois dit que les montagnes ne se contentent pas de rester plantées là, elles sont vivantes et enseignent à ceux qui ont des oreilles pour entendre, des yeux pour voir... un corps pour ressentir, un cœur pour aimer.

Dans la tradition indienne, la montagne a une âme. On la dit gardienne de secrets spirituels, de mystères enchanteurs. Sadhguru, un maître indien réputé, affirme même que la montagne serait "la plus grande librairie mystique du monde" et que les "plus profonds enseignements spirituels y sont entreposés sous forme d'énergie".

Ainsi aux heures lumineuses du début de l'été, nous ouvrirons grand nos yeux, nos corps et notre écoute pour cette connexion profonde, subtile et joyeuse avec les montagnes et beautés du Vercors.

En somme nous allierons la marche, consciente et régénérante, l'approfondissement de notre vision naturelle et le « retour vers le Soi » par les pratiques de yoga, intime, éclairant et source de joie.

Pour vous inscrire :

contact@ayog.fr

limité à 22 personnes

Prix du stage

**Yoga : Hébergement et repas :
350 € + de 440 à 580€***

*selon l'option choisie (440€ en chambre partagée, 580€ en chambre individuelle). www.terriade.com