

**Du samedi 6 au  
mardi 9 juillet 2024**

**dans les Corbières**

# **Rose des vents**

**Stage d'été  
de yoga au féminin**



**Ellen Spillmann  
la-loba.fr**

**07 71 04 17 04  
contact@la-loba.fr**

# Rose des vents

## Stage d'été de yoga au féminin

Plaçant l'observateur au centre, la rose des vents indique les quatre points cardinaux, liés par trente-deux directions intermédiaires et finalement par l'infini de l'espace horizontal. La posture de yoga y rajoute la dimension verticale, celle entre terre et ciel. Richesse illimitée de possibilités, de vécus et de choix.

Ouverture joyeuse ou dilemme vertigineux ? A travers sa pratique et ses réflexions, le yoga nous aide à comprendre les difficultés au sein de cette immensité qu'est la vie, et en même temps à trouver un chemin. Un chemin - différent pour chacune - où rester ancrée tout en allant de l'avant, où être centrée tout en s'ouvrant à l'espace qui nous entoure.

Dans la compréhension du yoga, les vents, « vayu » en sanscrit, constituent notre énergie vitale. Ceux qui nous animent et nous portent demandent confiance et humilité. Un dicton dit : « nous ne pouvons pas diriger le vent mais nous pouvons ajuster les voiles. »

Le stage propose d'explorer avec créativité tour à tour des aspects différents de l'Est, du Sud, de l'Ouest et du Nord afin de fabriquer chacune sa cartographie personnelle : postures, respiration, méditation mais aussi chant, écriture et dessin nous accompagnent, et la « Danse des Amérindiennes » devient le fil liant ces éléments pour les unir en un tissu vivant et coloré.

Les Corbières, pays des vents, nous offrent leur paysage magnifique pour se balader, pratiquer au bord de la mer et chanter sous un pont romain.

La Maison Myra, maison vigneronne rénovée en écoconstruction, nous accueille avec charme. Une cuisine de saison, végétarienne et inventive, participera au bien-être du séjour.

Lieu : Maison Myra à Ornaison (1,5h de Toulouse, 20 min. de Narbonne ; gare à Lézignan-Corbières)

Tarifs : Enseignement 280 € et pension complète 117 €

Hébergement à partir de 58 € (hébergement extérieur possible)