

**Ellen  
Spillmann**  
yoga et  
yoga-thérapie

# Spirale de vie

**Stage d'été  
de yoga au féminin**

**Du vendredi 11 au  
lundi 14 juillet 2025**

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

# Spirale de vie

## Stage d'été de yoga au féminin

Dans de nombreuses traditions, la spirale représente un symbole de chemin de vie : en naissant dans son propre centre, lieu de repos et d'accomplissement, elle se déroule vers l'extérieur dans l'espace et le temps. Ses rythmes varient en nuances infinies entre inertie, rotations lentes et tourbillons vivants. Elle déploie la puissance d'évolution que recèle notre vie.

Le yoga est l'art de vivre pleinement cette spirale tout en l'observant : postures, respiration, méditation et chant touchent la vie de tous les jours. Les *yoga sūtra* (texte source du yoga) et la *tradition de la Femme Sage* (inspirée par Susun S. Weed) offrent une base précieuse à nos réflexions et à nos échanges. Mettre en mouvement, danser et dessiner la spirale de vie nous permet de l'intégrer consciemment, et de transformer nos expériences - dont les sources de souffrance - en nourriture et en croissance intérieure.

Site privilégié au cœur du parc régional des Pyrénées ariégeoises, le Gîte de Marbois nous accueille avec sa chaleureuse salle de yoga en bois. Cuisine végétarienne, inventive et gourmande.

Tarifs : enseignement 280 € - pension complète 120 € - hébergement en chambres de 2 à 5 pers. 140 € (chambre individuelle sur demande)

Lieu : Gîte de Marbois, 09230 Contrazy

