

Stage de yoga à Quillan du 24 au 31 mai 2025

Il est conçu pour les pratiquants de yoga souhaitant approfondir leur connaissance et leur technique pour les différentes familles de postures et ainsi enrichir leur pratique dans un environnement serein et stimulant.

Le sutra de Patanjali II.46 nous explique que : **"La posture doit être stable et confortable."** Cet aphorisme ouvre la section des Yoga Sūtra qui traite de la pratique posturale dans le yoga et il nous parle de qualité de présence dans le corps.

Avec cet objectif, je vous proposerai des techniques spécifiques d'ancrage dans les postures, et des exercices de respiration adaptés, visant à renforcer la stabilité, l'équilibre, la confiance, l'intériorité, l'apaisement :

L'"espace heureux", dans une lecture contemporaine du yoga
c'est un **état intérieur de sécurité, d'aisance, de calme et de présence.**

Les matinées seront consacrées à des pratiques complètes de yoga et des ateliers d'exploration approfondie des familles de postures, avec une attention particulière à l'ancrage, à l'alignement corporel et l'effort juste.

Nous ne serons pas plus de 7 ou 8 personnes pour une meilleure attention et plus d'aisance.

Les après-midis seront dédiés à des pratiques douces d'intégration, des soins individuels, des découvertes tactiles et sonores, des contes, des chants, etc...

Cette approche holistique vise à améliorer la connexion corps-esprit, en offrant aux participants des outils pratiques pour cultiver un sentiment de confiance et de détente durable.



+ 1 jour pendant la semaine : grande balade avec pique-nique surprise pour découvrir des vues de notre belle région, date à définir au dernier moment en fonction des conditions météorologiques.



- Hébergement 7 nuits + 6 repas du soir en chambre partagée : 370 €
- Hébergement 7 nuits + 6 repas du soir en chambre individuelle : 450 €
 - Participation au stage + 6 repas de midi : 450 €

Logement en chambre d'hôte individuelle ou à partager :

<http://www.nidelice.com>

Les repas sont sains et équilibrés, adaptés aux besoins des yogi.

Le prix comprend l'accès complet au matériel, aux séances de yoga, ateliers spécialisés et activités proposées + un soin individuel au choix de divers thérapeutes.

Un transfert Perpignan-Quillan le samedi 24 mai - départ à 15h30.

Un transfert Quillan-Perpignan le samedi 31 mai - départ à 10h.

Il ne comprend pas votre voyage et d'autres soins que vous souhaiteriez découvrir.

Renseignements et inscriptions :

Agnès Faucher

06 11 45 95 98

shanti.colombe@gmail.com