

STAGE DE REBIRTH & YOGA-NIDRA

SOUFFLE & CONSCIENCE

EN BOURGOGNE

Du vendredi 29 juillet 2022 à 18 h 30 au mardi 2 août 2022 à 12 h

A quoi ça sert ? Qui peut venir ?

Le rebirth est une technique de respiration à la fois douce et puissante qui va nous aider à déprogrammer certains de nos fonctionnements, à libérer l'émotionnel refoulé, à accéder à des états de relaxation très profonds.

Le yoga-nidra va toucher les couches profondes de l'inconscient en douceur, permettant ainsi la prise de conscience de nos fonctionnements et ainsi goûter de plus en plus au lâcher-prise.

Pour qui ? Pour tous ceux qui aiment cette aventure, pour toutes les personnes qui veulent avancer sur le chemin qui les mène à eux-mêmes.

La salle d'activités, spécialement conçue pour la pratique, est au milieu d'une ferme ouverte sur une magnifique vallée. Vous y serez en contact avec le calme, la nature et le grand air.

Pour les personnes souhaitant participer à ce stage et que nous ne connaissons pas, il est indispensable de nous contacter avant de s'inscrire.



Au programme

Rebirth, yoga-nidra, pratiques diverses, échanges, partages...

Les animateurs

Yves PLAQUET, Professeur de yoga et de méditation, Relaxologue, Thérapeute psycho-corporel, Formateur en yoga-nidra.

Tél : 06 85 84 46 81

Lydie LANCELOT, Psychopraticienne transpersonnelle, Praticienne en rebirth, Professeur de yoga-nidra.

Tél : 06 84 38 84 95

Prix de l'enseignement : 350 €

Pour toute inscription enregistrée avant le 22 avril 2022, vous bénéficiez d'une remise de 50 €.

Attention, seul le chèque ou virement reçu confirme l'inscription.

Une séance individuelle d'intégration est à prévoir à l'issue du stage, voir le bulletin d'inscription ci-après.

L'hébergement

Cette ferme du siècle dernier rebaptisée Divali, "Fête de la Lumière", se situe en Bourgogne dans le Parc du Morvan. Elle est entourée de 5 hectares d'une nature authentique doucement vallonnée où les 5 éléments se mêlent. Rénovée avec des matériaux écologiques, la ferme de Divali est organisée comme une maison chaleureuse et conviviale. *Divali n'accueille pas nos amis les animaux.*

Lors de ce stage, les participants sont logés sur place en pension complète, case à cocher :

- chambre à 2 : 68 €/jour
 chambre indiv : 88 €/jour

Salle de douche dans chaque chambre, lits faits et serviettes de toilette fournies.

Cuisine végétarienne 100 % biologique aux six saveurs ayurvédiques. 3 repas végétariens bio + 1 pause fruits et tisanes à volonté.

L'accueil est prévu à 17 h afin que chacun puisse s'installer avant le repas de 20 h. Merci de ne pas arriver avant pour laisser le temps au groupe précédent de partir.

Réservation

Lydie LANCELOT : 06 84 38 84 95
 ou lydielancelot@orange.fr
 (Ne pas appeler la Ferme de Divali pour l'hébergement, nous nous en chargeons).

Pour la pratique

Tapis de yoga, couverture, zafu sont à votre disposition sur place, mais vous pouvez apporter vos affaires personnelles + tenue souple.

Lieu de stage

En train : Gare de Nevers (prévoir ensuite un transport en car, co-voiturage ou taxi).

Par la route, la Ferme de Divali est à 5 mn de Château-Chinon, 30 mn d'Autun, 45 mn de Nevers, 1 h 30 de Dijon, 3 h 30 de Paris, de Genève ou 4 h de Bruxelles.

LA FERME DE DIVALI

Domaine d'Argoulais - 58120 SAINT HILAIRE EN MORVAN

Bulletin d'inscription

A compléter et à retourner à :

ESPACE MEDITATION NORMANDIE

4 rue François Lapert - 76460 SAINT VALERY-EN-CAUX

ou par mail : lydielancelot@orange.fr

NOM et Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Email :

Date de naissance :

Profession :

Expérience(s) en rebirth, yoga-nidra, thérapie :

25 % d'arrhes à verser à l'inscription à l'ordre de Yves PLAQUET.

Pour toute annulation intervenant après le 29 juin 2022, les arrhes ne seront pas remboursés.

! NOUVEAU !

Une fois l'inscription confirmée, vous recevrez un questionnaire médical à nous renvoyer.

A l'issue du stage, et pour les personnes qui ne sont pas en thérapie avec nous, il vous sera proposé une séance individuelle d'intégration en visio, la semaine suivante.

Cette séance sera au prix de 60 €.