



Yoga & Bains de forêt

Venez vous ressourcer et faire le plein d'énergie dans le superbe Parc naturel régional du Morvan!

Du 5 au 10 juin 2023 à la Ferme de Divali (58120 Saint-Hilaire-en-Morvan)



Intervenante

Régine Cavallaro pratique le yoga depuis plus de trente ans, notamment le yoga Iyengar. Formée auprès d'enseignants hors pair, comptant parmi les plus proches disciples du maître indien, comme Faeq et Corine Biria en France et Gabriella Giubilaro en Italie, et lors de leurs venues en Europe, de Geeta Iyengar, Birjoo Mehta, Jawahar Bangera ou encore Abhijata Iyengar, sa petite-fille. En 2017, elle a obtenu le Diplôme Universitaire « Diffuser le yoga et l'adapter pour tous » de l'Université de Lille2. Elle continue de se former régulièrement, notamment auprès du Kaivalyadhama Yoga Institute à Lonavla en Inde.

Depuis qu'elle s'est installée dans le Morvan, sa fascination pour la forêt ne fait que grandir. C'est donc tout naturellement qu'elle s'est tournée vers la sylvothérapie ou "bains de forêt", en suivant une formation auprès de Jean-Marie Defosse, fondateur de L'Ecole buissonnière de sylvothérapie et initiateur de la coach-respiration. Les bains de forêt ou *shinrin yoku* en japonais sont une pratique de bien-être qui allie marche dans les bois, respiration et reconnexion à soi et à la nature qui nous entoure. Les arbres nous apprennent à nous libérer du stress et retrouver notre puissance intérieure.

Programme

Arrivée le lundi 5 juin, à partir de 16h

17h30 - 19h : pratique posturale douce/relaxation

Le matin, **yoga** :

9h - 11h : asana (pratique posturale)

11h30 - 12h30 : pranayama (respirations)

L'après-midi, **bains de forêt** :

Départ pour la forêt à 14h30

Retour à la Ferme de Divali vers 18h

Départ le samedi 11 juin après le cours de yoga

9h - 11h : asana (pratique posturale)

Axé sur le retour sur soi, les cours de yoga s'adressent à tous les pratiquants, débutants ou confirmés, quel que soit leur niveau. Le matériel (tapis, blocs, ceintures) est fourni. Pour la pratique, optez pour une tenue souple et confortable.

Pour les promenades en forêt, prévoyez de bonnes chaussures de marche ainsi qu'un paréo ou tissu léger (de couleur claire de préférence) pour s'asseoir confortablement tout en se protégeant des petites bêtes. Pensez à glisser un vêtement de pluie dans votre sac, on ne sait jamais!

Lieu



La [Ferme de Divali](#) est un lieu magique qui organise des cures ayurvédiques et accueille des stages de yoga ou autres disciplines holistiques depuis plus de quinze ans. Situé au coeur du Parc naturel régional du Morvan et niché dans son écrin de verdure (5 hectares de bocages et de champs vallonnés), ce havre de paix est une véritable invitation à la douceur et la bienveillance. Fort de sa longue expérience dédiée au soin et au bien-être, cet endroit privilégié a su devenir au fil du temps le rendez-vous incontournable de toutes celles et ceux en quête de calme et de déconnexion. On y vient des quatre coins de la France et même au-delà pour s'y ressourcer et se faire du bien.

L'ancienne ferme du château d'Argoulais a été entièrement rénovée avec des matériaux écologiques et s'est dotée d'un potager bio diversifié. Chaque chambre est équipée de sa propre salle de bain avec toilettes (draps et serviettes de bain fournis). La cuisine est 100 % biologique, végétarienne et ayurvédique. La salle de yoga est vaste (80 m²) et chaleureuse et les jardins propices à la méditation.

Tarifs

Séjour de 6 jours/5 nuits.

Hébergement en chambre double à partager + pension complète : 400 euros.

En chambre individuelle : 470 euros.

Cuisine bio, végétarienne et ayurvédique. 3 repas + 1 pause fruits et tisanes à volonté.

Enseignement + bains de forêt : 400 euros

Un acompte de 25 % est demandé lors de l'inscription. En cas d'annulation après le 5 mai, il ne sera pas remboursé.

Le nombre de places est limité à 15 personnes

Renseignements et inscriptions :

Bulletin d'inscription à remplir [ici](#)

Régine Cavallaro : 06 82 56 97 06

associationshinrinyoga@gmail.com

Plus d'infos sur le site de l'association : shinrinyoga.fr

Y aller

En train : Gare de Nevers, puis prévoir un transport en car, co-voiturage ou taxi (1 heure).

En voiture : Saint-Hilaire-en-Morvan est situé à 5 minutes de Château-Chinon, 1 heure de Nevers, 3 heures 30 de Paris. Pour rejoindre la ferme de Divali, retrouvez tous les infos [ici](#)