

# Yoga, marche et méditation 2024

Du lundi 15 avril à partir de 17h au samedi 20 à 14h (5 jours)

## Les intervenants :

**Brigitte Maisonneuve**, professeur de Yoga formée à l'EFY (Ecole Française de Yoga-Paris) et étudiante des maîtres tibétains : Kalou Rimpotché (retraite de 3 ans sous sa guidance) et Bokar Rimpotché (dont elle a suivi en Inde les séminaires de méditation durant 20 ans).

Accompagnatrice de « Méharées contemplatives » dans le désert marocain et algérien pendant 10 ans avec l'association « Terre du ciel »

**Michel Rondeau**, explorateur et découvreur de sentiers et **Fabien**, naturaliste

## Le programme :

-**Méditation guidée** avant le petit déjeuner (pour celles-cx qui le souhaitent)

-**Yoga** de 9h30 à 12h (Brigitte)

-Déjeuner puis **balade/marche** à 14h30 (Michel ou Fabien)

-Dîner puis **méditation** (Brigitte)

## **Le contenu :**

**Le Hatha-yoga**, est une discipline ancestrale dont le but est l'harmonie intérieure et l'épanouissement de l'être profond. Les **exercices corporels** statiques (asanas) ou dynamiques assoupliront les articulations, tout en éveillant le tonus musculaire et stimulant les fonctions vitales, ils seront pratiqués en respectant le rythme et les capacités de chacun avec une **respiration** de plus en plus consciente. Nous verrons aussi la **relaxation** et la **marche lente**. Ces pratiques, associées à une qualité de présence et d'écoute profonde, apaisent les perturbations internes, et nous aident peu à peu à développer des qualités essentielles : la joie, la concentration, l'absence de distraction et l'attention bienveillante à ce qui nous entoure.

Les sessions de méditation (méthode Chiné) du matin et du soir seront guidées.

**Les balades** : Se relier à la nature environnante.

La première heure sera une balade silencieuse, et parfois, si le temps le permet nous pourrions nous assoir et méditer dans le sous-bois ou face aux magnifiques paysages.

Ecouter, entendre ce que la nature a à nous dire lorsqu'elle s'éveille dans la fraîcheur et le silence, nous préparant comme elle au renouveau du printemps...

**Coût :** Stage : **350€** et hébergement (chambres doubles) en **pension complète : 75 €/jour** (coût supplémentaire pour une chambre individuelle) Repas végétariens, bio et de qualité.

Il est nécessaire d'envoyer 2 chèques d'acompte un de 130€ à l'ordre de **Brigitte Maisonneuve** et un 2ème de 75€ à l'ordre de « **La ferme de Divali** » Les 2 chèques sont à envoyer à l'adresse suivante : Brigitte Maisonneuve Lieu-dit « les Echats » 71190 Dettey (Ces montants sont non-remboursables à partir de 40 jours avant le stage)

**Renseignements et inscriptions :** Brigitte Maisonneuve  
b-maisonneuve@orange.fr ☎ : **06 98 21 63 46**

**Lieu du stage :** La ferme de Divali, Domaine d'Argoulais 58120 Saint Hilaire En Morvan (à coté de Château Chinon)

<http://www.lafermededivali.com> ☎ : 03 86 85 15 39