

Yoga dans la joie de l'été

du 13 au 18 juillet 2021

Postures
Etude de Soi
Respiration
Méditation

Relaxation
Moments de
silence
introspection

Alimentation
saine
Sauna santé



« Dans la joie, toutes les souffrances sont détruites.
Celui qui médite dans la joie voit rapidement
sa buddhi (intuition spirituelle) s'enraciner »
Bhagavad Gita II-65

Je vous propose une retraite de Yoga et de méditation pour expérimenter le pouvoir transformateur de la Joie. Travailler notre alchimie intérieure et apprendre à transcender nos émotions perturbatrices.

Lors de ce 7ème stage au Moulin de Grouches, nous fêterons nos retrouvailles, la joie de pratiquer ensemble dans la légèreté et l'harmonie. Nous accueillerons ce qui nous traverse dans la liberté. Danse, chants et rire seront à l'honneur. Nous pratiquerons aussi des méditations qui nous mettront en paix avec les émotions telles que la colère ou la tristesse.

La rencontre avec notre essence de Joie, sera soutenue par des marches dans la nature, la pratique des postures, mais aussi des visites, un atelier cuisine saine et savoureuse ainsi qu'un apprentissage du massage avec Pierre Lefebvre.

Le Moulin de Grouches est propice au ressourcement du corps et de l'esprit. Nos hôtes Pierre Lefebvre et Wojtec Kondrat nous accueilleront avec leur simplicité et leur convivialité habituelles.

Je pratique le Yoga et la méditation depuis plus de trente ans. Diplômée depuis 1994, j'ai continué de me former : yoga nidra, yoga du rire et rigologie, méditation. Je partage mon expérience avec joie, à l'écoute de la réalité de chacun.e.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS
Florence NANCY
06.72.65.67.92 - fbleaunancy@gmail.com

EN PRATIQUE

Début le 13 juillet
12h00
fin le 18 juillet
16h00

TARIFS

par personne
pour la durée du stage

Pension complète
+ initiation au massage
490 € / chambre à 3/4
590 € / cb individuelle
890 € / couple
incluant le
Sauna santé
pour les 6 jours
à l'ordre de
Pranahvital

Enseignement
pour les 6 jours :
200 €
à l'ordre de
Florence NANCY