

**STAGE YOGA NIDRA
et marche en pleine nature
AVEC NATHALIE DERRIEN**

24 et 25 octobre 2020
(possibilité de venir une seule journée)

PLEUBIAN, BRETAGNE

Un voyage entre terre et mer, à travers la nature envoutante et sauvage de la Presqu'île Sauvage



UN VOYAGE PAS A PAS
A la découverte de Soi, pour se ressourcer et se
reconnecter à l'essentiel

**Pour un groupe de 6 adultes (de plus de 18 ans) max,
3 personnes minimum.**

Date limite pour l'inscription : 1 Octobre 2020

YOGA NIDRA

La pratique ancestrale de Yoga Nidra est étonnamment simple. Elle s'oriente vers l'écoute attentive, ouverte, sans attente et sans référence de Soi-même.

Cette pratique très douce, accessible à tous, permet de lâcher-prise et de se détendre pour atteindre le niveau de relaxation le plus profond qui soit (la triple détente physique, mentale et émotionnelle) .

En cultivant cette relaxation profonde, Yoga Nidra permet d'atteindre un état méditatif où l'on peut contacter la Joie et la Tranquillité qui nous habitent au plus profond .

Alors qu'aujourd'hui beaucoup de styles de yoga s'attachent à la forme, le Yoga Nidra se fonde sur une idée simple : Il suffit de s'écouter pleinement pour se connaître.

Cette prise de conscience radicale débouche sur une vie créative et infiniment heureuse.

NATHALIE DERRIEN

Pratiquante de Yoga Nidra et de yoga postural depuis 16 ans, j'ai d'abord été formée à l'enseignement du Yoga Nidra par Micheline Flak. (pratique du Yoga Nidra niveau 1 en 2016, Yoga Nidra du second degré en 2020).

J'ai également étudié l'art du prânâyâma et les méditations tantriques auprès de Micheline Flak.

En 2016, j'ai rencontré le Yoga du Cachemire. Cette rencontre a radicalement changé mon regard sur la vie et sur la pratique du yoga.

C'est avec cet œil tout neuf que j'ai eu envie de revenir au Yoga Nidra pour l'approfondir, l'enrichir et le partager en toute simplicité avec toute personne désireuse d'aller à la rencontre d'elle-même.

Parallèlement, je démarre en 2020 une formation de yoga thérapeute avec le docteur Jocelyne Borel-Kuhner, afin d'apprendre à utiliser les outils du yoga pour l'accompagnement individuel de personnes souffrant d'une pathologie.

Je me forme également à la sylvothérapie.

Plus d'information sur : <https://www.yoga-nidra-bretagne.com/>

PROGRAMME DU STAGE

SAMEDI

Accueil le samedi matin : 9h30

Postures, respiration et yoga nidra en salle : 10h00 - 12h00

Possibilité de repas sur place auberge espagnole

Balade sur la Presqu'île, 14h30 - 16h30 : une marche tranquille entrecoupée de pratiques méditatives (marche en conscience, exploration sensorielle, ancrage...)

Yoga Nidra et méditation : 17h00 - 18h00

Possibilité de dormir sur place le samedi soir

- en chambre triple 45€*
- en chambre simple 60€*

DIMANCHE

Accueil le dimanche matin : 9h30

Postures, respiration, Yoga Nidra, méditation en salle : 10h00-12h00

Possibilité de repas sur place auberge espagnole

Balade sur la Presqu'île une marche tranquille entrecoupée de pratiques méditatives 14h00 - 16h00 (marche en conscience, exploration sensorielle, ancrage...)

Échange verbal

FIN à 17h30

LIEU, HORAIRE, TARIFS

Lieu, horaires : Pleubian dans les Côtes-d'Armor en Bretagne.

- Accueil à 9h30 le samedi - fin à 18h00 le samedi (possibilité de dormir sur place avec supplément)
- Accueil à 9h 30 le dimanche - fin à 17h30 le dimanche

Le tarif pour ce stage est de 140€ + 10 euros d'adhésion à l'association l'Ecoute de Soi.

Possibilité de venir une seule journée : 75€ + 10 euros d'adhésion à l'association l'Ecoute de Soi.

Paiement échelonné possible. En cas de difficulté financière, prix réduit sur demande.

INFOS PRATIQUES

- Possibilité de transfert depuis la gare de Paimpol, Guingamp, Lannion payant.

INSCRIPTION

Inscription et renseignement :
par courriel à : ecoutedesoipleubian@gmail.com
Par tel au 06 30 85 29 48

Le séjour s'adresse à un petit groupe de 6 personnes max et 3 personnes minimum.

Un acompte de 50 euros est à verser pour rendre votre inscription effective, le solde + 15 € d'adhésion à l'association l'Ecoute de Soi est à payer 15 jours avant le séjour.

Désistement :

- en cas de désistement plus de 1 mois avant le début du stage, votre acompte vous sera rendu.

- en cas de désistement moins de 1 mois avant le stage, votre acompte restera acquis.

- en cas de désistement moins de 15 jours avant le début du stage, l'intégralité du montant du séjour est dû sauf cas de force majeure.

Date limite pour l'inscription : 1 Octobre 2020

Renseignements :

Nathalie Derrien 06 30 85 29 48

ecoutedesoibleubian@gmail.com

<https://www.yoga-nidra-bretagne.com/>