

**STAGE YOGA NIDRA et RANDONNEE  
AVEC NATHALIE DERRIEN**

**Du 18 au 24 avril 2021**

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

**Date limite pour l'inscription : 28 Mars 2021**

## 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.

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

## **PROGRAMME**

- Chaque jour, deux séances de yoga.

Le matin, une première séance qui combine postures, respiration et Yoga Nidra.

Le soir, une séance combinant Yoga Nidra et méditation.

- Dans la journée : une randonnée de 10 à 15 km, entrecoupée de micro-pratiques : marche en conscience, respiration, mouvements, méditations.

**Cette marche s'adresse à tous.**

**L'état d'esprit est à la découverte et au respect du rythme de chacun, non à la performance sportive.**

## **LIEU, HORAIRE, TARIFS**

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

Nous découvrirons tranquillement la Presqu'île sauvage dans une ambiance simple et détendue. Nous explorerons les chemins creux, le GR 34, les plages sauvages et les criques désertes.

Située entre la rivière du Trieux et celle du Jaudy, la Presqu'île de Lézardrieux n'est reliée au continent que par une bande de terre.

Cet isolement relatif donne à cette région un caractère atypique, préservé et serein. C'est l'endroit idéal pour se ressourcer et prendre un bon bol d'air iodé à l'écart de l'agitation.

**Horaires :** 6 nuits sur place du dimanche au samedi.

- Accueil et installation au gîte le dimanche soir dès 18h00, puis repas en commun.
- Du lundi soir au jeudi soir : 2 séances de yoga par jour (9h00 et 18h30), une randonnée par jour (14h00 - 17h00).
- Le vendredi, journée libre (visite, piscine, repos). Possibilité de sortie découverte des algues et/ou cuisine aux algues en supplément.
- Fin du séjour le samedi matin. Départ à 10h00 après le petit déjeuner.

**Tarif :** 560€ par personne pour l'ensemble du séjour + 15€ d'adhésion à l'association l'Ecoute de Soi. Paiement échelonné possible.

Ce prix comprend :

- l'hébergement en pension complète (tous les repas sont inclus sauf ceux du vendredi midi et soir) dans un gîte 4 étoiles avec piscine couverte chauffée.
- Plus d'infos sur votre hébergement sur [www.armor-cottage.com/](http://www.armor-cottage.com/)
- 8 cours de yoga.
- 4 randonnées accompagnées sur la Presqu'île Sauvage.

**Possibilité de participer à ce stage en non-résidentiel sur demande**

## **HEBERGEMENT**

Durant votre séjour, vous serez hébergés en pension complète dans les gîtes Armor Cottages à Pleubian.

Depuis cette base, il nous sera aisé de rayonner sur toute la Presqu'île et d'explorer ses magnifiques grèves et ses plages.

Il s'agit d'un gîte de charme de grand confort, classé 4 étoiles, avec une piscine chauffée et couverte dans laquelle il vous sera possible de vous relaxer.

Le gîte comporte 4 chambres avec 8 lits individuels et un lit double, deux salles de douche et deux salles d'eau. L'hébergement se fait en chambre double ou triple (ou individuel suivant les disponibilités).

## **RESTAURATION**

Durant votre séjour, tous les repas sont compris, sauf ceux du vendredi midi et soir ( journée libre).

Tous les petits déjeuners sont inclus (sous forme de buffet libre)

Les repas du midi et du soir sont inclus et préparés en commun dans la cuisine du gîte. Il sont composés à partir de produits bios et locaux.

## **INFOS PRATIQUES**

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

## **INSCRIPTION**

Inscription et renseignement :  
par courriel à : [ecoutedesoibleubian@gmail.com](mailto:ecoutedesoibleubian@gmail.com)  
par tel au 06 30 85 29 48

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

Le tarif est de 560€/personne pour 6 nuits.

Un acompte de 160€ est à verser afin de rendre votre inscription effective, le solde de 400€ 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 : 28 Mars 2021**

## **RENSEIGNEMENTS**

Nathalie Derrien  
06 30 85 29 48  
[ecoutedesoibleubian@gmail.com](mailto:ecoutedesoibleubian@gmail.com)

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