

Yoga en BRETAGNE

avec Aude Chancerelle

- stage 6 matinées ashtanga- Douarnenez -

(du 19 au 24 juillet)

L'été approche, saison de l'abondance et de la convivialité . La douceur du climat nous invite à nous rapprocher de la nature et des autres. Avec le soleil, nous débordons d'énergie et parfois d'envies. On peut canaliser cette belle énergie en se connectant à l'élément « eau ». Boire de l'eau fraîche en abondance, marcher en bord de mer, se baigner, se laisser tenter par les activités nautiques, autant de manières de préserver un équilibre interne.

L'été, c'est aussi une saison privilégiée pour intégrer une pratique de yoga matinale.

Démarrer la journée avec surya namaskar, la salutation au soleil, et goûter à un sentiment de plénitude, dans la douceur de l'été. Ce stage est l'occasion de pratiquer une véritable immersion dans les différentes dimensions de l'être à travers les postures, le souffle, les mantras et le yoga nidra.

L'enseignante de yoga : Aude débute le yoga en 2004 lors d'un voyage de fin d'études. En 2013, elle quitte son emploi pour transmettre le yoga. Depuis, elle se consacre à sa pratique et à l'enseignement. Depuis 15 ans, elle étudie chaque année en France et en Inde auprès d'enseignants seniors tels que Lino Miele, Chuck Miller et Petri Raisanen. En 2014, elle redécouvre le yoga ashtanga et décide de se former avec Caroline boulinguez à l'EFAY. Son enseignement est désormais inspiré de deux écoles : le hatha yoga de satyananda et le ashtanga vinyasa yoga de Patthabi Jois.

Aude propose une approche tonique et stimulante des asanas. La pratique posturale est complétée par des exercices de pranayama simples et par une relaxation méditative appelée *yoga nidra* . En filigrane, apparaissent des notions de philosophie du yoga, pour comprendre le sens de cette discipline ancestrale.

Programme :

horaires : 9 H -12H du dimanche au vendredi

Ce stage permet d'aborder différents aspects du yoga :

- les postures - *asana*
- la respiration - *pranayama*,
- les relaxations méditatives - *yoga nidra*,
- la méditation avec supports tels que les mudras et les mantras.

Sur la partie posturale, seront abordés les thèmes suivants : notions d'alignement des postures debout, ateliers à thème - épaules, hanches, torsions, inversions, extensions - yoga restauratif, yoga articulaire, renforcement dos, bras, sangle abdominale.

Les après-midi sont libres pour aller à la plage ou découvrir la Bretagne : le chemin côtier, Locronan, Saint Tugen, la pointe du raz ...ou simplement laisser décanter les pratiques du matin .

Lieux de pratique

Le shala est à deux pas de la plage des Sables Blancs à Douarnenez.



**Coût : 180 euros les 6 matinées (ou 30 euros la matinée)
3H d'enseignement chaque matin, soit 18 heures de yoga**

Ne sont pas inclus : Hébergement, restauration, transport jusqu'à Douarnenez, activités et visites de l'après-midi, vos dépenses personnelles lors du séjour.

Comment y aller?

Voiture : 36, rue des Sables Blancs, 29100 Douarnenez

Train : Gare de quimper, puis bus (bus : viaoo.fr ,ligne 51) ou taxi

Avion : aéroport de quimper cornouailles.



stage de yoga d'été en Bretagne du 19 au 24 juillet - Douarnenez

animé par Aude Chancerelle

LIEU DU STAGE
Les Sables Blancs
29100, Douarnenez
BRETAGNE

+33(0)6 67 29 19 80
anaodyoga@gmail.com

Nom : _____
Adresse : _____
Téléphone : _____
E-mail : _____

PARTICIPATION AU STAGE

STAGE COMPLET : 180 euros ou nombre de matinée et jours :

OPTIONS DE PAIEMENT :

Virement bancaire : merci de me contacter pour l'obtention d'un RIB

Chèque (libellé à l'ordre de Aude Chancerelle) montant _____ €

espèces : montant _____ €

Adresse pour le règlement : 2 bis, place Robert Le Goff, Douarnenez, 29100

CONDITIONS D'ANNULATION :

Inscription validée après règlement par chèque ou virement.

Annulation et remboursement possible jusqu'au 1 juillet : 80%. Aucun remboursement en cas de désistement après le 1er juillet
Le stage sera confirmé le 1 juillet sous réserve qu'il y ait 6 participants minimum. En cas d'annulation du stage, l'intégralité du montant versé vous sera remboursé dans un délai de 15 jours. Nous espérons que vous comprendrez qu'aucun motif - médical, grève des transports, ou autre - ne permettra le remboursement après le 1er juillet.