

# Stage Yoga-Nature au printemps 2025:

Yoga et marche consciente: Prendre du temps pour soi et au diapason de la saison, s'ouvrir à l'expansion du printemps

**Du jeudi 1<sup>er</sup> mai 15h au dimanche 4 mai 15h**

**Gîte de La Charrette Fleurie à LAMASTRE 07**

**Co-animation Sandrine Denis et Nathalie Héraut**



## Thème du stage et pratiques abordées :

Au cours de ce stage Yoga-nature, l'idée sera de se mettre en harmonie avec le printemps et d'accompagner l'éveil de l'énergie propice à cette saison. Nous alternerons pratiques de yoga et méditation en salle de 75m<sup>2</sup> (avec sol souple) et en extérieur, pour profiter des éléments de la nature en lien avec nos sens.

Le joli cadre du gîte de « La charrette Fleurie », nous offrira un support précieux avec une surface habitable de 280 m<sup>2</sup>, dans un environnement inspirant. Nous pourrions découvrir les paysages Ardéchois en faisant des marches conscientes d'1h à 1h30... l'occasion de faire le plein d'énergie, tout en profitant de la dynamique de groupe pour échanger et nous nourrir réciproquement.

## Co-animation entre Sandrine et Nathalie

Amies de formation de yoga, il y a... de nombreuses années, Sandrine et Nathalie ont à la fois une formation proche en Hatha-yoga, et ont aussi évolué parallèlement sur les chemins de la méditation, de la pleine conscience, du yoga-enfants pour Nathalie, du soin pour Sandrine. Cette amitié de longue date leur a déjà permis de co-animer des stages avec une belle complicité.

**Sandrine** enseigne le Hatha-yoga depuis plus de 25 ans et pratique aussi les massages ayurvédiques. Elle peaufine cette dernière activité de toucher, par une formation en fascia-bioénergie : technique de soin énergétique via les fascias du corps entier. Elle exerce ces différentes activités en Vaucluse. Depuis une vingtaine d'années, elle pratique la méditation au quotidien, initiée principalement par le Dr Jacques Vigne à différentes techniques d'attention, issues du Védanta et du bouddhisme tibétain. La pensée de Jiddu Krishnamurti a largement influencé sa vision et sa compréhension de la présence à l'instant.  
Site web : [www.yoga-ayurveda84.fr](http://www.yoga-ayurveda84.fr)

**Nathalie** pratique le Hatha-yoga depuis plus de trente ans, elle pratique aussi le Qi Gong parallèlement et l'approche du yoga égyptien de Babacar Khane ces dernières années, qui mêle des approches taoïstes et de l'énergétique chinoise que l'on peut utiliser pour le yoga également, pour nous aider à nous mettre au diapason de la saison et à renforcer son énergie de base.

Formée à la méditation au centre de Montchardon en Isère dans les années 2000, avec Jean-Pierre Schnetzler, puis Charles et Patricia Genoud, elle pratique également dans la tradition zen du Village des pruniers (Thich Nhat Hanh) et celle de Jacques Vigne. Site web : [www.air-eau.net](http://www.air-eau.net)

*Nous avons plaisir à pratiquer ensemble et l'envie de vous faire partager nos passions, dans l'écoute de chacun. Stage ouvert à tous, débutants ou non !*

## **Modalités pratiques**

**La location du Gîte étant en gestion libre, nous aurons le soutien de 2 cuisinières pour les repas adaptés à la pratique du yoga et demanderons simplement au groupe une participation pour mettre et débarrasser les tables.**

Co-voiturage possible de Grenoble avec Nathalie ou de la région d'Orange avec Sandrine, prévoir d'arriver au gîte vers 15h pour une première pratique à 16h, et avoir le temps de s'installer et de dîner.

Alternance de pratiques dans la matinée, environ 3h, ponctuées d'une pause, en salle, sur la terrasse extérieure ou dans la nature proche selon la météo.

Les déjeuners se feront au gîte ou dans la nature avec un pique-nique, à ajuster selon la météo.

Pause en début d'après-midi et reprise pour environ 3h de pratiques avant le dîner, ponctuées d'une pause. Dans les pratiques, alternance de moments guidés par Sandrine ou Nathalie.

Un temps de méditation après le repas du soir, ajustable selon les besoins de chacun

**Fin du stage le dimanche 15h**, pour avoir le temps de rentrer tranquillement chez soi.

## **Lieu du stage**

Gîte de la Charrette fleurie 07 lamastre. [www.gite-charrette-fleurie.fr](http://www.gite-charrette-fleurie.fr)

## **Tarifs et inscriptions**

**Enseignement yoga :**    210 euros si inscription avant le 30/12/2024  
                                  220 euros si inscription entre le 01/01/2025 et le 15/03/25  
                                  240 euros si inscription après le 15 mars 2025

**Hébergement : 200 euros**, hébergement en pension complète, frais de déplacement non compris.

## **Pour s'inscrire :**

Envoyer ou remettre en main propre 1 chèque de réservation de 210 euros, de l'ordre de **Sandrine Denis ou Nathalie Héraut**.

Les adresses :

**Sandrine Denis, 380 Chemin des Roards 84830 Sérignan-du-Comtat**

**Ou Nathalie Héraut, 42 allée des Balmes, 38600 Fontaine**

Stage organisé en partenariat avec l'Union des Enseignants de Yoga de l'Isère (UEYI)



## **Renseignements complémentaires**

[nathalie.heraut@wanadoo.fr](mailto:nathalie.heraut@wanadoo.fr) 06 71 71 06 63

[sandrine.denis84@outlook.fr](mailto:sandrine.denis84@outlook.fr) 06 33 07 96 49

Dès réception de votre inscription, un e-mail vous sera adressé pour confirmer votre inscription.

**En cas de désistement moins de 3 semaines avant la date prévue, l'acompte ne pourra être remboursé**

**Bulletin d'inscription (découper ou noter sur papier libre) au stage du 1er au 4 mai 2025**

**Prénom, Nom**.....

**Adresse**....., **Date de naissance**

**Tél**....., **Email** :

**Date et signature :**