



STAGE de YOGA : Union du féminin et du masculin .

Weekend du 2 et 3 octobre

Exploration des principes féminins et masculins, Shiva et Shakti en nous et à l'extérieur de nous.

Recherche de l'harmonie et de l'équilibre de ces principes au travers du yoga, de la cueillette de plantes sauvages et du voyage sonore.

Dans un écrin de verdure et de sérénité proche du lac des sapins de Cublize.



- *Vanessa Huguet, professeur diplômée de l'IFY, l'Institut Français du Yoga, coach en Ayurveda, en fly yoga actuellement en formation d'accompagnante du féminin vous accueillera et vous guidera lors de cette exploration des principes du féminin et du masculin par des pratiques de yoga, de méditation et de yoga nidra le samedi et le dimanche.*
- *Elaboration d'un plat typiquement indien avec Vanessa, le Kitcheri le samedi soir.*
- *Repas locaux et végétariens.*
- *facebook.com/vanessahuguet.yoga*



Atelier de cueillette et cuisine de plantes sauvages avec Gabrielle Caramanna ethnobotaniste, de l'association Ampl'yflore, Samedi après midi et soir. Les principes féminins et masculins dans la nature.

*Ampl'yflore-Plantes-Sauvages
375, chemin du Portier
69550 Ronno
Tél. : 09 84 50 53 42
06 52 04 97 67
ampl'yflore.plantes.sauvages@gmail.com*



- *Voyage sonore le dimanche matin avec Marc Berthelot, Art Thérapeute et Chamane de la tradition Sioux .*
- *Equilibre et harmonie du féminin sacré et du masculin sacré, la terre mère et la verticalité.*
- *Libération des tensions, blocages physiques et émotionnels par les sons et les vibrations de différents instruments (tambour chamanique, tambour ocean, voix, bol tibétain, carillon koshi....)*
- Equilibrage avec l'art
La Croix de Vienne - 69550 Cublize
06-86-56-93-97
- EMail : namajah@yahoo.fr



Stage Yoga – Union du masculin et du féminin

- Lieu d'accueil :
- *Gite Cubliz'anes (labellisé Ecogite)
Le Nizerol 69550 Cublize.*
- *Situé à 2.5 km du lac des sapins.*
- www.cublizanes.fr

- **Tarif : 240 €** pension complète et activités comprises.
- Chambres de 2, 3 ou 4 personnes. (**N.B.** : linge de lit non fourni).

- Matériel :
- Baskets, et vêtements de pluie pour la balade cueillette.
- Tapis, coussin de yoga (nous signaler si vous n'en possédez pas).

- **Inscriptions AVANT le 15 SEPTEMBRE 2021**
auprès de **Vanessa HUGUET** 06 51 13 40 02 –vanessa.huguetrodriquez
- Acompte de 60€ à l'inscription (non remboursable sauf interdiction sanitaire)

- Accueil le 2 octobre à partir de 9h00 : thé de bienvenue.
- Démarrage des activités à 10h00.
- Fin du stage le dimanche 3 octobre à 16h30.

