

Stage yoga _ Ferme de Solterre_ 14 au 16 avril 2023

« Il n'y a pas d'autres raisons de vivre que d'être en communion avec les autres êtres vivants »

Bravo de vous offrir cette pause restaurative, bulle de douceur pour vous relier à votre centre, respirer profondément, prendre soin de votre corps, cœur et mental. Voici ci-dessous le programme dont toutes les pratiques sont bien sur facultatives 😊

Vendredi

16h-19h : Accueil des participants, découverte du lieu, shiatsu*

19h30 -20h45 : Dîner

21h -22h : Présentation du WE, temps de parole partagé et une courte pratique de yoga - Camille et Claire

Samedi

8h15-9h15 Petit déj, léger (à côté de la salle de pratique) et en silence jusqu'à 9h 😊

8h30-9h En option : Pratique méditative et respirations équilibrantes - Camille

9h30-11h15 : Yoga tonifiant, prayanama - Claire

11h30-12h45 : Repas

12h45-17h15 : Temps libre : massage/shiatsu*, balade, lecture, sieste...

15h30-17 atelier Cuisine offert par Claudia Groupe 1 : 15h30-16h15 Groupe 2 : 16h15-17h

17h15-19h15 : Yin Yoga (postures au sol, associées aux méridiens énergétiques d'acupuncture, pour un relâchement total et une expérience de lâcher prise unique) – Camille

19h30 : Dîner

21h-21h45 : Optionnel, bain sonore * (bol tibétains, gong...)

Dimanche

8h15-9h15 Petit déj, léger (à côté de la salle de pratique) et en silence jusqu'à 9h 😊

8h30-9h En option : Pratique méditative et respirations équilibrantes - Camille

9h30-11h15 : Yoga tonifiant, prayanama - Claire

11h30 : Repas

12h45-15h45: Temps libre : massage/shiatsu*, balade, lecture, sieste...

14h00-15h15 : Optionnel, atelier botanique avec Doumé *

15h45-16h45 : Yin Yoga - Camille

16h45-17h15 : Cercle de clôture tous ensemble :-)

17h15 et 18h : Départ des participants

Comment s'y rendre ? Ferme de Solterre : 2 rue du Bourg - 45700 Solterre

Trains directs de Paris Bercy ou Gare de Lyon vers la gare de Montargis (temps de trajet 1 heure).
Co-voiturage à organiser 10 jours avant le stage avec l'aide de Camille et Claire

Dans votre valise ?

- Une écharpe douce ou un foulard à mettre sur vos yeux pour la relaxation
- Maillot de bain et serviette pour le sauna et ou le bain Norvégien
- Lampe de poche ou portable avec la torche
- Chaussures confortables de marche si vous souhaitez marchez autours du centre et une gourde
- Vêtement confortable et chaud et votre pharmacie personnelle
- Une paire de chaussures d'intérieur pour circuler dans l'espace Yoga
- Un petit carnet si vous souhaitez prendre des notes

Tapis yoga, brique cousine de méditation, couverture pour la relaxation sont disponible sur place.
Vous pouvez aussi apporter votre matériel si souhaité.

Les activités en plus ?

Atelier Cuisine Offert par Claudia Elle réalisera sous vos yeux quelques-unes de ses recettes de base :
gomasio, parmesan végétal, gâteau Groupe 1 : 15h30-16h15 Groupe 2 : 16h15-17h

Activités en accès libre

Spa : sauna dans la grande maison et bain norvégien en extérieur

Tennis : Protégé par le mur d'enceinte du XIXème siècle et ouvert sur le verger, le tennis en dur est ouvert toute l'année. Si vous souhaitez y jouer apporter votre raquette.

Vélos : 16 vélos sont à votre disposition pour vous balader sur les petits chemins autours de la ferme.

Activités avec supplément *

Shiatsu ou Massage * vendredi 16h30-19h15, samedi 13h-16h45 ou dimanche 12h45-15h30

Tarifs : 45 min 50 euros (règlement en liquide) → à réserver via un doodle envoyé par Claire

Bain sonore avec Vanessa * samedi 21 h

Une pratique méditative où il faut juste se laisser porter par la puissance des sons et vibrations des instruments. Comme les ondulations provoquées par un caillou lancé dans une flaque d'eau, les vibrations des instruments apaisent le mental, apportent une relaxation profonde et dénouent les blocages énergétiques. Instruments utilisés : gong, bâton de pluie, bol tibétain, kalimba, carillon, cymbales
Durée : 45 min -1h Tarif : 10€ à régler auprès de Vanessa

Atelier botanique avec Doumé * dimanche de 14h à 15h15

Durée : 1h15 Tarif : 10€ par personne à régler auprès de Doumé selon la météo, cueillette à l'extérieur et confection d'un baume (avec pâquerette ou lierre ou autre ingrédient disponible)