

Stage 2 jours Yoga de l'Énergie et Thérapeutique post covid avec Randonnées en pleine conscience dans les Vosges – La chouette maison



LES VOSGES

2 Jours à partir de
183 € /pers

VOS ANIMATRICES

Josée Gauthier (yoga de l'Énergie)

Valérie Rémy (yoga Thérapeutique)

Venez profiter de l'air des Vosges en alliant randonnées et yoga thérapeutique ! L'atmosphère calme et paisible est parfaite pour vous déconnecter ou reconnecter après ce confinement post covid.

Vous aimerez dans ce voyage :

- Les séances de yoga et les éveils du corps en extérieur.
- Les randonnées en pleine conscience au cœur des Vosges dans des endroits préservés.
- Les méditations accompagnées.
- Les petits déjeuners et les repas healthy.
- La soirée du samedi au son des tablas et percussions des musiques du monde avec le groupe d'Adrien et Michel
- La maison où vous vous sentez comme chez vous

Date de départ	Date de retour	Prix	Commentaires
03/07/2020	05/07/2020	254 €	Stage complet avec hébergement 2 nuits en chambre double
04/07/2020	05/07/2020	218 €	Stage complet avec hébergement 1 nuit en chambre double
04/07/2020	05/07/2020	183 €	Stage complet sans hébergement
04/07/2020 21H	04/07/2020 23H	15 €	Uniquement concert musique du monde avec thé chai offert

INCLUS

- 2 petits déjeuners et 2 déjeuners bio healthy
- 1 diner healthy
- 1 concert de musique du monde avec tablas et percussion de 2 heures
- 2 randonnées de 2 heures en pleine conscience
- 2 éveils du corps de ¼ heures
- 4 séances de yoga d' 1 heure
- Lait d'or ou curcuma chaud avant chaque éveil du corps

NON INCLUS

- Le repas du soir pour les participants arrivant le 3 juillet
- Les activités proposées en option sur place (massage, sauna)
- Chambre individuelle pour les hébergements.

Jours 1 à 2 lieu de vie



La chouette maison : une maison d'hôtes située à Remiremont, 3 avenue Julien Méline, nichée au cœur des Vosges, proche de la nature. C'est l'endroit parfait pour ceux qui cherchent à se déconnecter du quotidien et du stress. Lien : www.lachouettemaison.com

Accompagnement



Valérie Rémy : Yoga Thérapeutique et yoga de l'énergie. Parrainée par le professeur Lionel COUDRON.

Valérie commence à pratiquer le yoga à l'âge de quinze ans et est parrainée par Roger Clerc lors de son premier séminaire à l'âge de 17 ans pour son admission à l'école de formation de Lyon (EF HATHA YOGA RHONE ALPES) elle est élève de Boris Tatzky qui a coloré son enseignement et lui a donné de solides bases pédagogiques. Elle est professeur diplômée de la FNEY, formée à l'académie du yoga de l'ÉNERGIE de Paris île de France par Jean Pierre Laffez ainsi qu'aux techniques de relaxation et de Yoga Nidra par Micheline Flak.

<http://www.yoga-valerie.net/>



Josée GAUTHIER BOIRON : Yoga de l'Énergie

Ma formation de base s'est effectuée auprès des professeurs de l'école de Yoga de l'énergie d'Evian. Je continue depuis à me former en suivant très régulièrement des stages que ce soit, en anatomie (auprès de Blandine calais Germain), en méditation (centre Amma), Yoga de la femme à l'école de yoga de l'énergie de l'est. Un an de formation en yoga thérapie à EYT de Paris auprès de Lionel COUDRON. Mes voyages en Inde me permettent de vivre avec une joie infinie, une pratique de yoga issue de la pure tradition, enseignée avec Humilité auprès de professeurs inspirés et expérimentés. J'enseigne ou plutôt j'accompagne avec bonheur depuis quelques années en Lorraine. Mon objectif est d'aider ceux qui veulent bien me faire confiance à se reconnecter à eux même, à quitter la forme pour aller dans la profondeur, retrouver un état intuitif afin de réaliser "Son potentiel " et de vivre une vie joyeuse créative et en bonne santé.

<http://www.myhappyyoga.com/>



Michel et Adrien aux percussions pour le concert du samedi soir

Equipements

Même si les journées sont plutôt chaudes et ensoleillées, il faut prévoir quelques vêtements chauds, car les températures peuvent baisser.

N'oubliez pas de mettre dans votre valise :

- Tenue confortable pour pratiquer le yoga
- Votre tapis de yoga (des tapis de yogas et des briques sont mises à disposition, mais il est conseillé d'apporter son propre matériel.
- Protection solaire
- Une serviette de bain
- Maillot de bain
- Chaussures confortables pour marcher

Planning

vendredi soir 3 juillet

Accueil à la chouette maison après 17H00, soirée libre

samedi 4 juillet :

8H00 - 8h45 Eveil du corps

9H00 - 9H45 petit déjeuner bio healthy

10H00 - 12H00 Séance de yoga

12H30 - 14H00 déjeuner healthy

14H00 -16H00 randonnée en pleine conscience

16H00 - 18H00 temps libre

18H00 - 19H00 méditation

19H30 - 20H30 diner healthy

20H30 concert musiques du monde

dimanche 5 juillet :

8H30 - 9h15 Eveil du corps

9H15 - 10H00 petit déjeuner bio healthy

10H15 - 12H15 Séance de yoga

13H00 - 14H30 déjeuner healthy

14H30 -16H30 randonnée en pleine conscience

16H30 les adieux

Réservation

<https://www.lachouettemaison.com/contact>

Versement à l'inscription : chèque de 100 euros

Pour plus d'informations :

Josée : 06 08 21 54 34 josee.gauthier@orange.fr

Valérie : 06 80 92 07 24 informations@yoga-valerie.net