

# STAGE DE YOGA



## « RELIER LE CORPS ET LE SOUFFLE »

DU 16 AU 23 FEVRIER 2019  
1 SEMAINE POUR SE RESSOURCER DANS LE PARC  
NATUREL DU VERCORS

### OU ET QUAND ?

---

L'Oasis du Vercors nous accueillera pour ce stage. Le gîte, situé à St Agnan en Vercors (2h de Lyon) est à 800 mètres d'altitude, en pleine nature.

Il est possible d'arriver le **samedi 16 février à partir de 18h**, et le départ se fera ensuite le **23 février à 10h** au plus tard. Le gîte est tout équipé, nous pourrons faire du feu dans la cheminée pour se réchauffer après nos journées bien remplies !

### JOURNEE TYPE

---

Rien n'est rigide cependant, les horaires donnent les grandes lignes du stage mais la souplesse reste de rigueur !

7h45 – 8h30 : pratiques matinales

8h30 – 9h30 : petit déjeuner, temps libre

9h30 – 12h30 : atelier de yoga thématique

12h30 – 14h30 : préparation et repas  
3 après-midi de randonnées en raquettes, 2 après-midi avec un atelier de yoga (16h-19h)

Les stages de yoga de l'année 2019 sont **accessibles à tous**. Aucun pré-requis n'est demandé et même si vous débutez il est tout à fait possible de participer. Sachez qu'**aucune pratique n'est obligatoire** et que vous pouvez prendre une pause dès que vous le souhaitez. Il est tout de même possible si vous avez l'occasion de venir à Lyon de faire un **cours d'essai** avant afin de savoir si ce type de yoga vous correspond.

### PROGRAMME

---

## ASANA ET PRANAYAMA, L'UNION DU CORPS ET DU SOUFFLE

Une semaine complète pour prendre soin de soi, sortir du quotidien, de ses habitudes... Pour en prendre de nouvelles mais cette fois-ci plus conscientes ! Le rythme peut sembler intense mais la pratique est ponctuée de théorie, et chacun est libre d'aller à son rythme, de faire ou de ne pas faire... **Le but est de se sentir bien et de se ressourcer, de prendre un temps pour soi.**

- Des **pratiques matinales**, une manière de bien démarrer la journée. Pour ceux qui préfèrent dormir pas d'inquiétude, je ne déloge personne de son lit ;-)
- Des **ateliers thématiques par demi-journées** pour pour les principaux pranayama (exercices de respiration) issus du hatha yoga traditionnel et pour expérimenter les postures, bien évidemment.
- **3 sorties en raquettes** avec un accompagnateur pour découvrir les alentours du gîte (St Agnan en Vercors)

## INSCRIPTIONS

---

Le stage est limité à 12 participants, ne tardez pas à vous inscrire ! Pour valider l'inscription, un chèque d'arrhes de 150 € est demandé. Inscription par mail, courrier, téléphone ou directement à la salle de yoga pour les lyonnais !

**Tarif :** 600 € la semaine (cours de yoga, sorties en raquettes, hébergement, repas)

**Transport :** à la charge des participants, 2h de Lyon en voiture (je peux mettre en relation les participants qui veulent s'organiser en covoiturage)

### Renseignements et réservations

Par mail ou téléphone auprès de Samantha Soreil

sam@dharmalyon.com  
06 71 46 88 84

**Plus d'infos sur l'école de yoga**  
www.dharmalyon.com

## L'INTERVENANTE

---

Samantha Soreil a créé la salle de yoga DharmaLyon. Diplômée de la FFEY en hatha yoga et yoga nidra, elle enseigne le hatha yoga traditionnel dans le respect de l'école natha.

## INFORMATIONS PRATIQUES

---

### Matériel à prévoir

Le matériel de yoga n'est pas fourni par le gîte donc dans l'idéal, amenez vos tapis, coussins, couvertures, etc. mais si vous n'avez pas de tapis je peux vous en prêter, dites-le-moi avant le départ !

Une tenue ample et souple est à prévoir pour les pratiques. Si vous souhaitez faire les balades en raquettes, prenez de quoi vous couvrir (vêtements de ski ou au moins très chauds et imperméables).

### Le transport

Le gîte est situé à St Agnan en Vercors, à 2h de Lyon en voiture.

*L'adresse exacte :*

*l'Oasis du Vercors*

*Hameau de Chabottes*

*26420 Saint Agnan en Vercors*

Des covoiturages peuvent être organisés pour vous rendre sur le lieu du stage. Vous pouvez nous contacter si vous n'avez pas de véhicule, nous vous mettrons en relation avec les participants véhiculés qui habitent près de chez vous.

### Le logement

Nous nous répartirons dans des chambres de 2 personnes. Les draps ne sont pas fournis : pensez à apporter des draps et des serviettes de toilette !

### Les repas

Le prix des repas est inclus dans le stage. Les repas seront préparés en commun (avec les volontaires !) sur place. Si vous souhaitez nous faire partager l'une de vos recettes secrètes, n'hésitez pas.