du 27 juillet au 3 août 2024 ou du 4 au 11 août 2024

2 Stages d'été de Yoga et Art thérapie dans les Écrins en montagne

Dans un cadre majestueux au cœur du parc des Écrins, nous vous proposons une semaine pour vous ressourcer et vous régénérer.
Ce stage propose des matinées sur les « Essentiels » du Hatha Yoga pour lâcher prise, équilibrer nos polarités, ouvrir des espaces intérieurs, apaiser le mental, se ressourcer en lien avec la nature et le plaisir des 5 sens.

Des après-midis libres de détente pour se promener et profiter de ce magnifique environnement.

En fin de journée, avec cette qualité de présence et d'écoute, un atelier d'art thérapie vous sera proposé.

Natha Yoga les « ESSENTIELS » :

Les Essentiels sont le fruit de nombreuses années d'expériences axées sur l'être humain dans sa globalité.
Kat Eratostene, enseignante de Natha Yoga depuis 26 ans a constaté à quel point il est important que cette pratique soit accessible à tous.
Nous vivons dans une époque agitée, tumultueuse, caractérisée par un déséquilibre général.
Surproduction, pollution, dérèglement climatique, dépression, bouleversements des repères et des valeurs…
L'être humain doit développer de nouvelles capacités d'adaptation pour naviguer et s'épanouir dans ce monde.

Le yoga est un outil qui aide au quotidien à faire face à ces transformations, à garder le cap.
Ne pas être constamment ballotté, emporté par les tourments extérieurs mais apprendre à se centrer, revenir à soi, à ses sensations.
La pratique du yoga est une porte que l'on peut ouvrir à tout âge.
Point besoin de postures acrobatiques, ascèses rigoureuses ou de relation à un maitre pour en ressentir les bienfaits !
Sa pratique est à la portée de tout un chacun;

Art thérapie : Le chemin du soi, un feedback sur toute notre vie

Valérie Beaufort nous sensibilisera à l'art thérapie, art du vivant qui soigne par la création, ouvre l'inconscient et la créativité.
Non verbale, cette approche nous permet de mettre en matière ce qui vient du cœur. Elle révèle et soutien l'élan vital nous aidant à écouter nos vrais besoins et ouvre un champ de conscience.
Cet art stimule le vivant, l'authenticité, la force et la puissance de vie, l'incarnation.
Le chemin du soi sont des étapes d'un processus de devenir un individu complet, doté d'une meilleure connaissance de soi.
Nous accueillons avec plus de souplesse nos dualités, qualités et nos défauts, désirs contradictoires, nos conflits intérieurs afin de réconcilier et d'unifier notre être.
Nous mettrons en lumière les grands chapitres de notre vie.
Nous utiliserons comme support d'expression, le découpage, le collage, le dessin, la peinture, ...
Cette expérience sollicite le sens de l'observation, de l'analyse et de l'imagination et nous amène à un état de transformation intérieure.

Ce stage ne nécessite aucune maîtrise technique ni aucun savoir artistique.

Enseignantes :

Kat Eratostene : ***Formatrice, enseignante de Hatha Yoga et Yoga Nidra de la lignée des Natha yogis, art thérapeute.***

https://natha-yoga-formation.com/stage-ete-2024/

Valérie Beaufort : ***Formatrice, psychopraticienne en psychothérapie multi référentielle et intégrative, sophrologue, art thérapeute.***

https://www.valeriebeaufort.com

Dates :

Pour le stage du 27 juillet au 3 août

Arrivée le samedi 27 juillet à partir de 16h et départ le samedi 3 août avant midi.

Pour le stage du 4 au 11 août

Arrivée le dimanche 4 août à partir de 16h et départ le dimanche 11 aout avant midi.

Programmes de la journée :

Petit déjeuner yogi 8h

De 9h30 à 12h Hatha Yoga,

Buffet de 12H30 à 13H30

Temps libres à la Grave : randonnées, escalades, via ferratas, canyoning,...

De 17h30 à 19h : Atelier d'art thérapie

Dîner 20H

Repas :

De délicieux repas végétariens de culture raisonnée ou biologique vous seront préparés le midi et le soir.

Lieu :

La Chaumine : Ventelon, 05320La Grave Photos : www.chalet-lachaumine.com

La Chaumine se trouve à 2h de Lyon et de Turin, 3h30 d'Aix en Provence. Possibilité d'arriver en bus. Le chalet propose tout le confort pour vous accueillir, chambres confortables, nourriture saine et délicieuse, sauna à disposition. Quotidiennement, nous pratiquerons entre 4h et 6h d'enseignement en alternance avec les autres activités prévues. Les horaires sont souples, possibilité d'adaptation en fonction des journées. Tenue souple pour le yoga, habits chauds pour la montagne, chaussures de marche et un maillot de bain. Pour l'atelier, tout le matériel vous sera fourni.

Tarifs :

800€ stage et repas hors hébergement

Pour l'hébergement 7 nuitées entre 150€ et 600€ selon la chambre (Draps et serviettes compris)

Il y a 5 possibilités de type de chambre, par ordre d'inscription soit :

-LYS : 6 Grandes chambres luxe lit double avec salle de bain privée 600€ la semaine (si 2 personnes 300€/pers)

-ROSE : 1 Grande chambre luxe lit double avec salle de bain à partager
500€ la semaine (si 2 personnes 250/pers)

-COQUELICOT : 1 Petite chambre lits superposés avec salle de bain à partager
350€ la semaine (si 2 personnes 175€/pers)

- ***TULIPE : 1 Petite chambre lits superposés avec douche privée 400€ la semaine (si 2 personnes 200€/pers)***

-LAVANDE : 1 Chambre dortoir 6 lits simples avec salle de bain (150€/pers la semaine)

Les inscriptions sont ouvertes:

Le nombre de place est limité, l'inscription sera validée avec un chèque d'acompte de 500€ à l'ordre de UMA DEVI à poster à UMA DEVI 103 avenue Gambetta 84160 Cadenet ou par STRIPE sur https://www.valeriebeaufort.com/stages-ateliers/stages/stage-yoga-art-therapie-a-la-montagne/

Le solde sera réglé le premier jour du stage en chèque ou en espèces.
En cas d'annulation de votre part 21 jours avant le début du 1 er stage soit le 6 juillet 2024 et pour le 2 ème stage le 13 juillet 2024, les arrhes seront encaissées.
Nous nous engageons avec vous et refusons des personnes.

Pour l'hébergement et le planning des chambres, veuillez nous contacter par téléphone ou par mail.

Kat : 06 12 91 56 81 k.eratostene@orange.fr
Valérie : 06 79 66 16 53. valeriebeaufort22@gmail.com

Au plaisir d'un partage dans le cœur
Kat et Valérie