



du 9 au 16 août 2025

Stage 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. 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: L'art du Mandala

Retrouver l'équilibre et la paix intérieure

"Je savais qu'en trouvant le mandala comme une expression de moi- même, j'avais atteint ce qui était pour moi l'ultime" Carl Jung «

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.

Cette expérience sollicite le sens de l'observation, de l'analyse et de l'imagination et nous amène à un état de transformation intérieure. Le mandala est un outil, qui tout en développant notre créativité, permet de se centrer, de s'harmoniser et de se transformer.

Il travaille sur 4 niveaux de conscience, alors il peut produire des effets autant sur le plan physique, psychique, psychologique que spirituel. Dans la pratique du mandala, pas besoin de posséder des connaissances approfondies, pas plus qu'il n'est nécessaire d'avoir des qualités artistiques, car une fois à l'intérieur du cercle, le mandala agit tout simplement, là où il doit agir.

Nous irons vers l'essentiel toute la semaine pour une meilleure connaissance de soi.

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-yogaformation.com/stage-ete-2025/ Valérie Beaufort: Formatrice, psychopraticienne en psychothérapie multi référentielle et intégrative, sophrologue, art thérapeute.

https://www.valeriebeaufort.com



Dates:

Le stage du 9 au 16 août 2025 Arrivée le samedi 9 août à partir de 16h et départ le samedi 16 août avant 10h

Programme de la journée :

Petit déjeuner yogi entre 8h à 9h De 9h30 à 12h Hatha Yoga, Buffet de 12H30 à 13H30

Temps libres à la Grave : randonnées, escalades, via ferrat, 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:

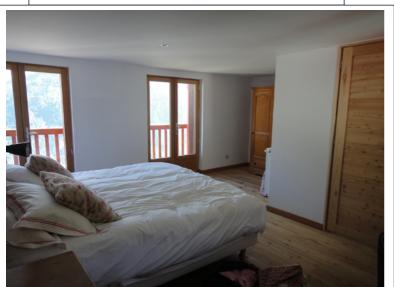
La Chaumine se situe à 2 heures de Lyon et de Turin, et à 3h30 d'Aix-en-Provence. Il est également possible d'y accéder en bus. Ce chalet vous offre tout le confort nécessaire : chambres agréables, cuisine saine et délicieuse, et sauna à votre disposition.

Chaque jour, nous consacrerons entre 4 et 6 heures à l'enseignement, en alternance avec d'autres activités prévues au programme. Les horaires sont flexibles et peuvent être ajustés selon les besoins de la journée.

Pour le yoga, nous recommandons une tenue souple, ainsi que des vêtements chauds pour la montagne, des chaussures de marche et un maillot de bain. Tout le matériel nécessaire pour les ateliers sera fourni.

Pour plus d'informations, consultez le site : www.chalet-lachaumine.com









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 stage soit le 19 juillet 2025 les arrhes seront encaissées.

Nous nous engageons pleinement avec vous et refusons des personnes.

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

Valérie: 06 79 66 16 53 valeriebeaufort22@gmail.com

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



© Copyright 2015-2024 - Tous droits réservés <u>Conditions Générales de Vente</u> | <u>Mentions légales</u> | <u>Protection des données personnelles</u> Ce site n'appartient pas à Facebook et n'est pas affilié à Facebook