



## Fiche technique Yoga

**Josefa Galbeté : Yoga**

**Jean-Paul Bauret : Balades**

### Présentation du stage

Cette pratique millénaire nous ouvre à une connaissance toujours plus large de notre corps, notre souffle et notre psychisme.

A travers le lâcher-prise, les postures, la respiration et la concentration, nous faisons l'expérience de l'intériorité, nous retrouvons notre Unité.

Le Yoga nous ouvre un espace d'éveil à Soi, porte ouverte sur la Joie, la Sérénité et l'équilibre.

Le matin avec Jean-Paul, nous partirons en balade pour découvrir la belle nature autour de Lou Valat.

### Programme du stage

Le Stage est ouvert à toutes les conditions physiques, respectant les limites de chacun. Prise de conscience de son corps par un travail enchaînant relaxation, postures dynamiques et statiques, techniques de respiration.

Le corps se dynamise, s'assouplit, se tonifie. La pratique nous apporte un bien-être immédiat et une détente psychique et physique d'où résulte un état d'UNITE.

- A L'ECOUTE DE SOI
  - Sur le plancher sous la treille, apprendre à écouter son corps, adapter son rythme à celui de son souffle. Apprendre à lâcher prise. Adapter la prise de postures à sa propre morphologie.
- BALADES
  - Temps pour marcher, échanger entre nous lors de balades matinales à la découverte de cette belle nature. Nous prendrons le temps d'admirer le paysage, de saluer le soleil et la nature en étirant nos chaînes musculaires et en respirant profondément.
- PROGRAMME
  - Balades le matin.
  - Pratique de Hatha Yoga l'après-midi après la sieste : relaxation.
    - Travail postural alternant enchaînements dynamiques et postures statiques. Techniques respiratoires. Posture assise.
  - Le matin, nous marcherons tranquillement aux alentours de Vernet et Saint-Germain de Calberte, entre crêtes et vallons, trous d'eau et hameaux. Balades ou un peu plus selon les jours, au gré des envies et possibilités de chacun.

### Informations pratiques

- Tenue, détails pratiques
  - prévoir une tenue confortable et souple, une serviette de bain, un coussin de yoga. Nous avons des tapis sur place.
  - pour les balades, n'oubliez pas bonnes chaussures de marche, petit sac à dos, crème solaire, maillot de bain, vêtement de pluie, chapeau, lunettes de soleil et gourde.

© Lou Valat