



Fiche technique

Balades & Hatha Yoga

Intervenants

Valérie RUBIO (balades et yoga)

Jean-François RUBIO (balades)

Présentation du stage

Ce stage est ouvert à toutes et à tous. Il combinera conscience corporelle, balades et yoga. L'idée sera de se recentrer, retrouver son équilibre et apprécier la nature. A travers la balade et le yoga, nous nous concentrerons sur l'importance de la respiration. Par le biais de différentes postures/exercices, nous nous renforcerons musculairement, nous nous assouplirons en douceur et apprendrons des techniques de gestion du stress. Nombre de places limité à 10 personnes.

Programme du stage

Avant le petit déjeuner : **Réveil corporel** *

9h15 : départ **balade** – retour avant 12h

16h30-17h45 : **Hatha Yoga** **

*Le **réveil corporel** comprendra des étirements, des enchaînements et des respirations, en connexion avec les éléments et les personnes qui nous entourent.

Le **Hatha Yoga est dédié à l'éveil des énergies et à l'équilibre des forces qui s'opposent en soi, dans l'énergie de l'été. Il s'agit de pratiquer en conscience et de travailler sur sa respiration en étant à l'écoute du corps, afin que les tensions disparaissent. Le corps gagne en force et en souplesse, la vitalité augmente, les émotions passées se libèrent et le mental devient stable. Le yoga nous mène au cœur de la joie et de la sérénité.

Le stage se déroulera dans une ambiance conviviale et bienveillante, dans le cadre exceptionnel du Parc National des Cévennes.

Informations pratiques :

- Durée : Réveil corporel : 20 à 30 min / Balade : 1 à 2h / Hatha Yoga : 1h15
- Infos :
 - Réveil corporel : Tenue souple
 - Balade : Chaussures de marche-gourde-chapeau-argent (pause-café) -crème solaire-lunettes de soleil-bâtons (facultatifs) – 1 jour sur 2 nous irons marcher avec le groupe du stage écriture
- Niveau et pré requis : Tous niveaux