



Yoga et Balades Josefa Galbeté et Hervé Stève

Présentation du stage

Que nous soyons pratiquants ou débutants, nous pouvons tous faire l'expérience de l'état de yoga. Ce stage sera animé par ces trois mots : **Unir, Transformer, Etre**. Nous y tendrons dans la bonne humeur, par des moyens simples à la portée de tous.

Le matin, Herve Steve guidera nos deux groupes dans la Belle nature autour de Vernet. L'autre groupe est en effet un stage chant animé par Charlotte Beligné. Au cours des balades, nous faisons des pauses pour pratiquer l'éveil corporel et des techniques respiratoires.

Programme du stage

Après la sieste, une grande séance de Yoga postural : la pratique que je propose est : corporelle-ASANA, respiratoire-PRANAYAMA, pratique millénaire, c'est la voie privilégiée pour entrer en contact avec notre être profond au-delà de nos contingences physiques et psychiques.

Le corps devient chant d'exploration. Quand le corps physique se relâche et se détend, le mental retrouve le calme.

Le mercredi, à mi séjour est une journée de repos, de vie collective avec les participants en séjour libre et les intendants. C'est le plus souvent l'occasion de baignades avec ou sans marche.

Informations pratiques

- Pour la pratique du yoga, pensez à prendre une tenue confortable, nous aurons des tapis sur place.
- Pour les balades, de bonnes chaussures sont indispensables vu les sentiers caillouteux et pentus des Cévennes. Le bâton de marche n'est pas inutile, même s'il est surtout dans le sac. Il peut apporter sécurité et confort en fin de parcours sur les dernières pentes. Chapeau, lunettes de soleil, cape et gourde sont bien sûr très conseillés.
- Pour la ou les baignades, pensez au maillot de bain et les sandales plastiques sont souvent bienvenues.
- Faites une place dans vos bagages pour la joie et la bonne humeur.

Si ce stage vous tente, n'hésitez pas à vous inscrire vite et à demander plus amples renseignements par téléphone au secrétariat de Lou Valat : 06 69 22 12 34