

Fiche descriptive du stage



Faire avec !

Yoga et pratiques méditatives
"Composer avec les limites :
- du corps
- du mental
- de la respiration"

Du samedi 8 au mardi 11 juillet
Dans les Monts du Lyonnais, à 1h de Lyon

Inscriptions/informations : 06 78 86 89 92 ou laurent.simon@mailo.com

stage
été 2023
4J/3N



Laurent SIMON
Enseignant de yoga
affilié à l'IFYLCE



INSTITUT
FRANÇAIS DE
YOGA

« La base du Yoga est la suivante : être absolument intense et détendu en même temps »

Sadhguru

L'esprit du stage :

4 jours pour explorer vos possibles

Faites une pause bienveillante pour vous reconnecter à vos sensations : à 1h de Lyon, ce stage de yoga vous propose un **cadre champêtre idéal pour couper avec le quotidien**. Le lieu d'accueil, situé au cœur des monts du Lyonnais, vous permettra d'alterner entre **pratiques en salle et en extérieur, théories et temps d'échanges, balades méditatives et temps de pause libre**.

Votre hébergement, la salle de pratique et la salle à manger sont situés dans le même bâtiment, pour faciliter votre confort pendant le stage. Le site comporte également **un parc de 4ha**, où vous pourrez vous aérer pendant les pauses. Plusieurs **randonnées** sont possibles directement depuis le lieu du stage.

Le stage est prévu pour **un groupe de 15 participants** environ. Des **moments de temps libre** sont prévus chaque jour pour vous permettre de trouver votre rythme : pratique libre, balade, sieste, discussion, méditation, lecture... seul ou à plusieurs, à vous de choisir.

Tout au long du stage, je vous proposerai :

- des séances de Yoga
- des apports théoriques sur le Yoga
- des séances de méditation, soit lors de balades, soit en assise

L'intervenant



Laurent SIMON – Enseignant de Yoga (affilié à l'Institut français de yoga), au Centre de yoga Lyon Jean Macé



« Je vous guiderai dans votre recherche autour de la nécessaire adaptation des postures, de l'utilisation juste des pranayama et de l'installation de la méditation »

Pour toute question, n'hésitez pas à me contacter : 06 78 86 89 92
ou laurent.simon@mailo.com

Le programme d'une journée type

7h15-8h	Séance de Yoga facultative
8h-9h	Petit-déjeuner
9h-9h30	Temps libre
9h30-12h30	Théorie + séance de Yoga
12h30-13h30	Déjeuner
13h30-15h30	Temps libre
15h30-18h30	Yoga ou balade
18h30-19h	Temps libre
19h-20h	Dîner
20h-20h45	Temps libre
20h45-21h30	Séance de méditation



Le lieu du stage : La Neylière (828 route de la Neylière – 69590 Pomeys)

Cette maison d'accueil propose **plusieurs espaces intérieurs et extérieurs pour se retrouver en groupe ou au contraire pour s'isoler pendant un moment**. En plus de votre chambre, vous aurez accès à une salle de pratique, à la salle à manger (repas et pauses), aux autres espaces intérieurs ainsi qu'au parc environnant.

Le site permet à chacun de trouver son rythme et sa place en fonction de son humeur. Les espaces accessibles sont prévus pour permettre à chacun de bien vivre ce stage, **comme des vacances**. Les chambres sont partagées par 2 personnes (lits simples séparés) ou en individuel. Les douches et toilettes sont communes.

Plus d'informations sur la maison d'accueil à <http://www.neyliere.fr/>



Les repas

Une attention particulière est portée sur la cuisine, faite maison. Le service se fait au plat et non à l'assiette.

Des boissons chaudes ou fraîches sont servies à volonté pendant les pauses.



Pension complète comprenant :

- les repas du matin, midi et soir
- les tisanes à volonté

Pension complète ne comprenant pas :

- les draps pour les lits (en option : 6,50€)
- le linge de toilette (en option : 2,50€)



Pensez à amener :

- tapis de pratique pour le yoga : merci de nous prévenir si vous n'avez pas de tapis, nous pouvons prévoir d'en amener sur demande
- couverture fine pour les méditations et temps calmes et/ou vêtements chauds pour les pratiques extérieures
- une paire de sandales pour l'intérieur
- des chaussures confortables et une gourde pour des balades (2-3h)

Coût du stage :

- Organisation et encadrement : 260€/pers – tarif réduit 240€/pers (couple ou famille)

- Pension complète et hébergement : chambre 2 lits à 290€/pers

chambre individuelle avec un supplément 16€

Paiement de 50 % à la réservation. Le restant sera à payer avant le 24 juin.

Conditions d'annulation : Remboursement sans frais jusqu'à 80 jours avant la date de début du stage, sauf cas de force majeure.

Organisation :

- Arrivée le samedi 8 juillet à partir de 10h. **Début du stage à 10h30**

- Fin du stage le mardi 11 juillet 2023 à 17h

