



LA SOURCE Les Baronnie des Hautes Pyrénées

Avec
Sabine BOUGUES

Le stage de Sabine Bougues s'organise autour d'une pratique quotidienne qui se répartit au fil de la journée. La journée débute par des exercices respiratoires et une méditation guidée avant de se poursuivre par la mobilisation articulaire et musculaire suivi de la salutation au soleil et les postures yogiques. Après le petit-déjeuner, vous aurez la possibilité de participer à l'organisation de la vie de la maisonnée. La deuxième partie de la matinée sera consacrée à la relaxation, Yoga nidra et yoga des yeux. Tous les repas sont végétariens. Vous dégusterez des recettes savoureuses et saines pour accompagner votre séjour dans le bien-être. Après le déjeuner vous aurez tout le loisir de contempler la nature environnante, de profiter d'un massage Ayurvédique, vous initier, apprendre le massage familial relaxant ou simplement faire une sieste. La fin de journée est consacrée à une séance de Hatha yoga. Après le repas nous nous retrouverons autour des bhajan et mantra.

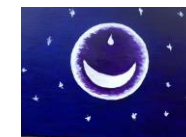


Yoga et Massage Ayurvédique

Venez faire l'expérience d'un
séjour ressourçant dans un
cadre unique

Du 21 au 26 octobre 2018

Accueil des participants le
Dimanche 21 oct 2018 à partir de 18h00



Yoga Illam
Sabine Bougues
54 Rue Castagnary
75015 Paris
Téléphone 07.82.90.14.97
yoga.illam@hotmail.com
www.yoga-illam.com



Yoga Illam

Sabine Bougues, un parcours

Née en 1969 dans les Hautes-Pyrénées, je découvre le yoga à Paris. J'ai été formée à l'école du Soleil d'Or à Paris par des enseignants authentiques et traditionnels tamouls. Au cours d'une année complète d'étude du Yoga en Inde, j'ai vécu et expérimenté durant 6 mois la vie des yogis contemporains au sein d'une communauté. De retour à Paris, je poursuis la pratique de l'art martial Varma-Kalaï auprès de Maître Zacria, directeur de l'école « Soleil d'Or » et toujours à ses côtés, je co-anime la formation d'enseignants de yoga. Formatrice et praticienne en Ayurveda, spécialisée dans le yoga prénatal, j'enseigne également le yoga des yeux, la méditation, le yoga-nidra et la relaxation.

J'utilise les techniques de yoga et de l'Ayurveda pour accompagner les gens vers le bien-être.

PRATIQUE : A PREVOIR :

Pour le yoga : Tapis, coussin, plaid, chaussettes, des vêtements confortables et chauds, chaussons d'intérieur.

Pour le séjour : Vêtements chauds, chaussures de marche crème solaire.

Torche, 2 serviettes supplémentaires pour les massages.

LES TARIFS :

COMPRENENT : l'hébergement en chambre partagée, draps et serviettes de toilette, les repas végétariens et tisanes, les cours.

NE COMPRENENT PAS : Le transport pour rejoindre le lieu de stage, les massages.

Nous nous ferons un plaisir de venir vous accueillir en gare de Tarbes.

Vous avez un véhicule, pensez à proposer votre voyage sur Blablacar.

Fin du stage le vendredi 26 octobre 2018 après le déjeuner.



HATHA-YOGA ET YOGA THERAPIE

Le Hatha-Yoga est le yoga qui utilise le corps comme instrument de base pour calmer le mental par les postures, le contrôle de la respiration, les bandhas, les mudras et les disciplines de relaxation et de méditation. Il est accessible à tous quelques soit l'âge et la condition physique. Votre enseignant s'adapte à vos capacités.

Respirer pour calmer le mental et prendre de la distance. Se déconnecter des émotions.

Déroulement de la journée :

6h 00 - 8h30 Méditation-Pratique

8h30 -9h30 Petit-déjeuner

9h30- 10h00 Karma-Yoga

10h00-12h30 Yoga des yeux-Yoga nidra

12h30 - 13h30 Déjeuner

13h30 - 17h00

Randonnée/massage/initiation au massage ayurvédique/sieste

17h00 - 19h00 APMB

19h15 - 20h15 Diner

20h15 - 21h15 Bhajans Mantras

21h30 Douce nuit

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Yoga et massage ayurvédique avec
Sabine Bougues

La source les Baronnie des Htes Pyrénées
du 21 au 26 octobre 2018

Nom :

Prénom :

Adresse :

Activité :

E.mail :

Tel :

Personne à contacter en cas d'urgence

Prix du cours : 660 € (comprend les cours, les repas et l'hébergement en chambre partagée)

Pour réserver une place pour ce cours, remplissez le formulaire de demande et retournez-le avec un acompte de 250 € qui formera un paiement partiel de la totalité des frais de cours, mentionné ci-dessus. Réduction de 10% pour toute inscription avec versement d'arrhes avant le 30 juin 2018