

STAGE DE YOGA

Graines de joie : Yoga, Nature, Ayurveda

18-23 JUILLET 2021, Ardèche

18-23 JUILLET 2021

du dimanche 16 h au vendredi 14h
AU MOULIN D'OZON, en Ardèche
07200 Saint-Etienne-de-fontbellon

INSTAGRAM

@krystel_happymorningcoach

FACEBOOK

@happy morning yoga

WEB

www.happymorningproject.com

Nous mettrons à l'honneur des pratiques lumineuses, nous apprendrons à apaiser l'effervescence de notre mental et tout au long de la semaine nous sèmerons des graines de joie.

Ce stage est une invitation à retrouver votre souffle et à vous reconnecter à la joie de votre énergie vitale.



avec Krystel Hountchégnon

Coach certifiée en développement personnel et Professeure de Yoga formée en Inde et au Népal.

AU PROGRAMME

- Pratique de yoga en plein air et en intérieur
(tonique le matin, doux l'après-midi)
- Initiation à l'ayurvéda : exploration des cinq éléments, atelier d'auto-massage et rituels quotidiens.
- Méditations guidées
- Pranayama : exploration du souffle
- Styles de yoga : hatha, dynamique, yin, nidra
- Bienveillance, plaisir, rires
- Débutant.e.s bienvenu.e.s.

LE LIEU

Je vous donne rendez-vous pour cette parenthèse estivale dans un magnifique écrin de verdure en Ardèche, à deux pas de la ville d'Aubenas. Forêt, rivière, plaines et vergers. Nous aurons 2 hectares de plaisirs variés ainsi qu'une grande piscine, des terrasses ombragées en bord de rivière, des arbres centenaires et des chemins de randonnée partant vers les collines environnantes.



DÉROULÉ

Dimanche

16h00 : Arrivée, installation dans les chambres
17h00 : Cercle d'ouverture
18h00 : Yoga et relaxation
19h30 : Dîner

Lundi à Jeudi

7h30-8h30 : Éveil des sens, échauffements
8h30 : Petit-déjeuner
10h00-12h00 : Yoga intégral
12h30 : Déjeuner
Temps libre (baignade, balades)
16h30-18h30 : Yoga doux, ateliers ayurveda
19h30 : Dîner
21h : Méditation mardi et jeudi

Vendredi

7h30-8h30 : Éveil des sens, échauffements
8h30 : Petit-déjeuner
10h00-12h00 : Yoga et cercle de clôture
12h30 : Déjeuner
14h00 : Départ

(toutes les pratiques sont facultatives)

TARIFS STAGE 5 JOURS

FRAIS PÉDAGOGIQUES

280 EUROS

+

HÉBERGEMENT & PENSION
COMPLÈTE

300 EUROS

Pension complète : Savoureuse cuisine végétarienne préparée sur place.

Hébergement :

Chambres et sanitaires refaits à neuf

- Chambres partagées = 300 euros
- Supplément 50 euros pour ch.doubles.
- Tentes possibles.

RÉSERVATIONS :

Email : happymorningacademy@gmail.com

Facebook : Happy Morning Yoga

(Attention : places limitées)