Yoga, massage et Nature où l'âme agit...









Stage au coeur de Champéry pour cheminer vers le muscle de l'âme...

Etre au contact de la nature - Expérimenter la marche consciente - Se relaxer-Approcher nos peurs pour se reconnecter à notre créativité et à notre vitalité...et aussi Pratiquer - Se reposer - Recevoir un massage...

L'intention de ce stage est de profiter des 4 jours de Pâques pour cheminer dans ce temps propiee au repos, à la réflexion, à la méditation, au yoga, à la libération de certaines peurs.

Le goga représente une pratique complète pour visiter ces diverses dimensions.

Nous vous proposons pendant ez stage un travail plus particulier sur le muscle du psoas. Il est un muscle qui part de la hanche, traverse l'abdomen et s'attache profondément sur les einq vertèbres lombaires. Il est crucial pour stabiliser le corps et a de nombreuses répercussions sur la mobilité, l'équilibre et la flexibilité. Ce muscle est si long que lorsqu'il est complètement étiré et détendu, la

MUSCLE GAND PSOAS L4

BASSIN

MUSCLE ILA

MUSCLE ILA

COCCIX

tension libérée améliore la connexion à l'instant présent. Essentiel à notre bien-être psychologique et à la santé physique, on l'appelle aussi le « musele de l'âme» car il réagit au stress émotionnel et c'est l'endroit où se loge la peur et l'anxiété.

Quand: Du 31 mars au 3 avril 2018

Où: Chalet Ganesha, ancienne ferme d'alpage rénovée dans un environnement paisible face au dents du midi. Situé à Champéry.

Qui: Florence Puport - Infirmière de formation, j'ai exercé dans plusieurs domaines (soins somatiques, psychiatriques, et soins à domicile), et durant ce parcours, j'ai été formée aux approches psycho-corporelles.

Carole Palmas - Professeur de yoga de l'énergie - ma recherche s'oriente sur l'éveil de nos capacités en veille et sur la pratique au quotidien pour une meilleure vitalité et harmonie.

Tarif: 740.- chf en chambre double

Repas: Végétariens

Logement: Le Chalet d'un grand confort et aménagé selon les principes du Feng Shui.



Terre du Yoga T. 076 25 23 480 www.terreduyoga.com terreduyoga@gmail.com