|  |
| --- |
| **Stage** **1 journée « immersion » en pleine nature****yoga–relaxation-MEDITATION****Récital « musique contemplative »** |

|  |
| --- |
|  |

Dans les Monts du Lyonnais sur le plateau du Fayard (Larajasse - Lamure) à 900 m d’altitude (micro-climat), à 50 km de Lyon (50 mn en voiture), face au massif du Pilat, dominant la Vallée du Gier (vue panoramique, exceptionnelle !),

**photos (pièces jointes)**

**Joseph IZQUIERDO**

**(30 ans d’expérience)**

**Professeur de Yoga (FFHY)**

**Psychothérapeute (EFAPO)**

 vous propose un stage atypique sur le thème :

**Nature de la Spiritualité et spiritualité de la Nature**

(Connexion de soi à soi, de soi à l’autre et de soi à l’environnement)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIMANCHE** | **22** | **SEPTEMBRE** | **2024** | **1 journée :****85 €** | **❑** |
| DIMANCHE | 13 | OCTOBRE | 2024 | 1 journée :85 € | **❑** |
| DIMANCHE | 18 | MAI | 2025 | 1 journée :85 € | **❑** |
| DIMANCHE | 22 | JUIN | 2025 | 1 journée :85 € | **❑** |
| SAMEDI | 19 | JUILLET | 2025 | 2 journées :200 € | **❑** |
| DIMANCHE | 20 | JUILLET | 2025 | **❑** |

9h00/13h00 (4h) & 14h30/18h30 (4h)

La participation au programme est libre selon vos besoins du moment.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | journées (1 x 8h) Enseignement | **:** | (10,62 €/h) | **85 €** |
|  |  | inscription obligatoire par mail |  |  |  |
|  |  | Bas revenus, tarifs adaptés au cas par cas, entretient téléphonique :  **65 €** |
|  |  | Paiement en 3 fois, accepté |
|  |  | **Hébergement**, camping sur place, **Gratuit**, Douche, toilettes sèches.chacun apporte, chaussures de marche, **repas tiré du sac**…  |
|  |  | Boissons, eau filtré, café, thé, tisanes, **Gratuit**. |
|  |  | **Transport**, co-voiturage au départ (dimanche 6h30 de la salle de Yoga Lyon 5ème , 20€ (A/R) à partager par le nombre de passagers.  |
|  |  | **Programme** (pièce jointe) |

#### ENSEIGNEMENT

Ce stage s'adresse à toutes personnes (débutants, perfectionnants) désirant découvrir les effets profonds du Yoga sur le corps et le psychisme lors d'une pratique continue et soutenue d’une journée.

Vous pouvez venir accompagné de proches et/ou ami(e)s. Les cours sont, en effet, adaptés, ne nécessitant pas de préparation particulière.

* Nombre de places limité à : 10.
* Repas de midi « tiré du sac » pique-nique en plein air .
* Travail en plein-air et en salle.
* Travail complet postural, bio mécanique du monvement et mouvements fondamentaux.
* Travail avec la Nature (soleil, vent, terre, air…),  « moi et l’Univers ».
* Intensive de Méditation Accompagnée : matin , midi, soir.
* Pratique avec dynamique de groupe, retour d’expérience et enseignement théorique.
* Travail dynamique et statique par 2 (relation intérieure et relation extérieure).
* Dynamique de groupe échange, dialogue, partage.
* Massage habillé dynamique par 2, « qualité du toucher ».
* Travail sur la voix dans la chapelle Saint Apollinaire (XIIIème siècle).
* Massage par vibrations sonnores dans une acoustique exceptionnelle (architecture romane) bols tibétains.
* Récital de « Musique Contemplative »

|  |
| --- |
| **I.P.G.S.**(**I**nstitut **P**ratique de la **G**estion du **S**tress)CENTRE  YOGA  RELAXATION  MEDITATION**L’Art du Savoir Être**Joseph IZQUIERDO**Le Jardin des Cèdres**77 Ter, rue des Aqueducs69005 Lyon**04 78 59 86 51****SIRET 38396207300029**  |

|  |
| --- |
|  |