

RETRAITE
YOGA, MEDITATION, ART THERAPIE
DU 26 AU 28 juillet 2024

**Se connecter à son être profond
Et oser vivre pleinement la Vie !**

La connexion à soi, c'est entrer en contact avec la partie la plus profonde de soi pour pouvoir la ressentir et la transcender. C'est être en lien avec l'intégralité de son être, avec le monde, avec la Vie en soi et autour de soi. C'est découvrir ce qui nous anime, écouter le vivant en nous, se connecter avec ses ressources.

C'est aussi se défaire des formes de la vie, des personnages et contacter plus grand, plus vaste, se mettre en lien avec la Vie. Accueillir le vivant en nous et dans l'autre, le laisser être et croître !

C'est accueillir avec sourire et confiance le grand jeu de la Vie avec ses moments de joie, de tristesse, de doute... accueillis dans plus vaste et pouvoir dire un OUI décrispé : OSER LA VIE !

Se mouvoir en fluidité dans le flot de la Vie peut amener une expérience tellement joyeuse de la Vie, avec un quotidien enrichi par la conscience et la vision des beautés de chaque instant.

Pour activer ce chemin d'involution et d'évolution, en fluidité avec la Vie, nous vous proposons durant cette retraite :

- ✓ Hatha Yoga
- ✓ Méditations
- ✓ Yoga Nidra
- ✓ Danse libre
- ✓ Voyage sonore
- ✓ Art thérapies
- ✓ Temps de partages
- ✓ Temps libre pour intégrer et se ressourcer

Ouvert à tous-tes, aucun prérequis !

Dates : Vendredi 26 juillet à 9h30 au Dimanche 28 juillet à 17h30.

Lieu : Le Parc aux Papillons

Tarif : 300 € (enseignement, hébergement et repas tirés du sac).
Possibilité d'échelonner les paiements.

Contact : Amandine Malbert : 06 63 31 82 62 / amandinemalbert@yahoo.fr
[/https://www.chemin-yoga-toulouse.com](https://www.chemin-yoga-toulouse.com)

Paquita Segado : 06 61 21 73 10 / paquita.segado@hotmail.com / www.alma-yoga.com

Les intervenantes :



Paquita SEGADO



Amandine MALBERT

Paquita Segado est professeure de yoga, certifiée de l'Institut Français de Yoga et formée par Bernard BOUANCHAUD.

Elle a commencé à pratiquer le yoga après un séjour en Inde, il y a 24 ans et le transmet depuis 9 ans.

Sa quête spirituelle l'a menée vers d'autres horizons et notamment jusqu'au chamanisme.

Amandine Malbert est professeure de yoga, certifiée de l'Institut Français de Yoga et formée par Bernard BOUANCHAUD.

Elle pratique le yoga depuis 25 ans et le transmet depuis 10 ans.

Elle poursuit sa post-formation auprès de divers formateurs de yoga dont Colette Hersnack, autour de l'enseignement de Peter Hersnack.

En parallèle, elle pratique depuis 10 ans la Biodanza et s'est formée à une pratique holistique d'accompagnement du vivant : la thérapie Cranio-sacrée biodynamique.

Paquita et Amandine enseignent le viniyoga, dans la lignée de T. Krishnamacharya et de son fils T.K.V. Desikachar, un yoga doux qui s'adresse à tous et s'adapte à chacun en fonction de ses spécificités, à l'écoute bienveillante de ses limites et de ses ressources. Le yoga est un chemin de connaissance de soi et du monde. Cette exploration se réalise au travers de divers outils : postures de yoga, techniques respiratoires, méditations, gestes symboliques, chant, yoga nidra, philosophie du yoga...

Programme à titre indicatif, pouvant évoluer à l'écoute du besoin du groupe :

Vendredi 26 juillet 2024 :

9h30 : Accueil

10h00-11h00 : Présentations de chaque intervenante, du stage, des attentes de chaque participant

11h15-12h30 : Pratique de yoga

13h-15h : Déjeuner tiré du sac et règlement de la retraite

15h-15h30 : Yoga Nidra

15h45-17h00 : Art thérapie : les bonhommes allumettes...

17h30-18h30 : Méditation d'Osho ou pratique de yoga

18h30-19h30 : voyage sonore, échange et tirage d'oracles

19h30- 21h : Dîner tiré du sac

Samedi 27 juillet 2024 :

8h00-9h00 : Pratique de yoga

9h00-10h00 : Petit déjeuner tiré du sac

10h00-11h00 : Marche méditative dans la nature

11h15-12h15 : Art thérapie : dessin des arbres...

12h30-14h30 : Déjeuner tiré du sac

14h30-15H45 : Yoga Nidra et philosophie du yoga

16H-17h : Pratique de yoga

17h-17h45 : Danse libre

18h00-19H : Voyage sonore et échange

19h30-22h : Dîner tiré du sac et soirée festive de partage

Dimanche 28 juillet 2024 :

8H30 9H30 : Pratique de yoga

9h30-10h30 : Petit déjeuner tiré du sac

10h30-11h15 : Méditation en extérieur sous les arbres

11h15-13h30 : Art thérapie : Tableau de vision

13h30-15h00 : Déjeuner tiré du sac

15h00-15h30 : Temps d'échanges

15h30-16h30 : Pratique de yoga

16h30-17h : Cercle de tambours, hochets, chants intuitifs tous ensemble pour clôturer la retraite

17h-17h30 : Rituel de fin

Modalités d'inscription :

Pour valider votre inscription, merci de remplir le bulletin d'adhésion ci-dessous et de le renvoyer par courrier postal avec un chèque d'acompte de 80 €, à l'ordre : « Le chemin du yoga » et à l'adresse suivante :

Amandine Malbert / 15 rue du Colonel Toussaint / Bât A3 / Appt 22 / 31500 Toulouse.

Pour toutes questions, contacter : Amandine Malbert : 06-63-31-82-62

Bulletin d'inscription :

Je m'inscris au stage : « Yoga, Méditation, Art Thérapie » du 26 au 28 juillet 2024.

Nom :

Prénom :

Tél. :

E-Mail :

Adresse postale :