

Séjour Harmorando La Sauvagine (Vercors sud) du 4 au 10 Juillet 21

Vous vous sentez pris dans les automatismes de la vie quotidienne? Pas de temps pour faire ce que vous aimez, un manque d'énergie et l'impression de ne plus être vous même?

Ce stage est comme un grand bol d'air pour y voir plus clair. Retrouver une sérénité source de votre créativité.

Ressentir les éléments, se reconnecter à la nature, vivre des relations authentiques au sein d'un groupe bienveillant et retrouver la joie d'exprimer ce que l'on est.



Journée type :

7h30-9h réveil yogique + méditation d'alignement pour la journée

9h-10h petit déjeuner

10-16h randonnée pleine nature, pratiques de reconnexion

17h30-19h atelier de pratique de kundalini yoga

19h30 diner

Thème

-La connexion à la nature. Comprendre ce besoin vital et réaliser des pratiques en immersion. Découvrir ce que les scientifiques connaissent sur ce sujet. Pourquoi et comment la nature nous fait du bien.

-Expérimenter un mode de vie inspiré des traditions yogiques et de l'Ayurveda



Alimentation

Tous les repas sont végétariens étudiés pour les pratiques que nous allons avoir.

Produits locaux frais et de saison au maximum. Votre santé et votre état vibratoire démarre par votre alimentation.

« Marcher est un état où l'esprit, le corps et le monde se répondent. Un peu comme trois personnages se mettraient à converser. Trois notes qui soudain composeraient un accord »



Le niveau requis

Environ 5 à 6 h de marche par jour. Un minimum d'entraînement pour être capable de faire 700m de dénivelé positif. N'ayez pas peur, le corps humain s'adapte très bien à la marche, il a été conçu pour ça. Votre motivation est le plus important. Si vous avez des doutes à propos de vos capacités, contactez-moi je peux vous proposer un accompagnement personnalisé.

Kundalini Yoga:

Ouvert à tous: débutant comme confirmé. Chacun étant à l'écoute de ses propres limites et connecté à soi, il s'agit avant tout de pratiquer à son propre rythme.

C'est un yoga complet qui comprends les postures (asana), les respirations (pranayama), les méditations, les mantras, les visualisation ou points de concentration (dhyana), les 8 membres de patanjali sont intégrés dans chaque séance.

Le Kundalini Yoga c'est un voyage complet à travers le corps et l'esprit, un voyage vers un espace au-delà des pensées. Choisir consciemment ses pensées car la pensée est créatrice. <https://ffky.fr/>

« En conquérant votre mental, vous pouvez conquérir le monde » Yogi Bhajan

Tarif:

300€ pour l'ensemble de l'accompagnement Yoga et Rando

L'accompagnant:

Alexis GONZALEZ: kinésithérapeute (DE), Enseignant Kundalini Yoga (diplôme KRI), Accompagnateur en montagne (BE)

385€ pour l'hébergement et la nourriture à régler au gîte de la Sauvagine

Inscriptions: 150€ d'arrhes par chèque ou virement. Contactez-moi

Alexis GONZALEZ 06 29 82 29 88

harmorando@mailo.com

www.harmorando.fr

