

Stage « Nouveau Souffle »

Bien-être, énergie et équilibre

Du jeudi 31 octobre -19h au dimanche 3 Novembre -15h30

Au gîte des Sources d'Arvey (Savoie)



Trois jours de relaxation tonifiants en pleine nature : gymnastique douce à base de yoga, pratiques de respiration, pour se libérer de son stress et réguler ses émotions, marche silencieuse, contemplation, méditation guidée, enseignement des principes de sagesse millénaires du Yoga, partages chaleureux et authentiques au sein du groupe....

En fonction de la météo, les exercices pourront se dérouler en salle ou dans la nature avoisinante.

« J'emporte avec moi de ce stage de merveilleux souvenirs et un sentiment de plénitude et de sérénité » (Cathy, stage fin aout 19)

« J'ai particulièrement apprécié les précieux moments de connexion au groupe » « ils contribuent vraiment à relier les gens entre eux, ce qui crée des moments forts... » (Catherine, stage fin aout 19)

Stage ouvert à tous, débutant ou plus expérimenté, en quête d'une simple coupure ou d'un « nouveau souffle ».

Vos Enseignants



Romain CLAMARON diplômé Professeur au sein de la fondation « [The Art of Living](#) » où il enseigne les techniques de respiration, la méditation, la gestion du stress et des émotions.

« Les effets puissants des techniques de respiration et de méditation ont été prouvées scientifiquement avec plus de 65 études réalisées au sein des plus grandes universités du monde »

Lydia MULLANEY, fondatrice et animatrice du mouvement « Yoga Impact » qui forme des professeurs de yoga et soutient des projets de mieux-être dans les communautés marginalisées du monde entier. »



« J'ai commencé le yoga quand je vivais à Los Angeles dans le monde du théâtre. J'étais alors sans cesse aux prises avec l'égotisme des vedettes de l'industrie du divertissement. Le yoga m'a permis de trouver un nouvel équilibre. Je mets tout mon cœur aujourd'hui à aider mes élèves à renforcer leurs équilibres, leur sagesse et révéler leur force intérieure. »

Le gîte des sources d'Arvey : un lieu de bien-être pour se ressourcer



Une belle maison de maître du XVIIIème, le « gîte des sources d'Arvey » dans le parc régional des Bauges. Un gîte labellisé 3 étoiles 15 à 20 personnes.

Le vaste jardin clôt offre des espaces de repos et des aires de détente ou de pratique de yoga. Le « coin feu » permet d'agréables soirées conviviales sous les étoiles. Le gîte dispose aussi d'une salle de pratique à l'étage

et d'un nouvel espace bien-être, avec sauna et puit d'eau de source régénérant.



« J'ai beaucoup apprécié les enseignements. Cette belle maison familiale a contribué à me faire un moment de partage convivial et chaleureux » (Sylvain, stage fin août 19)

Prix : 240 à 310 € tout inclus, selon le type d'hébergement (enseignements, loc. gîte, nuitées, repas, petit - déjeuners, pauses...).

Information et inscription : Pierre-Marie Burgat :
pm_burgat@hotmail.fr : Tel 06 22 85 89 61