
YOGA RANDO: CONNEXION À LA NATURE

Description

Un séjour pour vous ressourcer, vous relier à la nature et équilibrer votre énergie. Les techniques employées sont choisies avec soin pour vous permettre d'avoir un impact rapide sur votre santé de manière naturelle. Un combiné d'expériences des années d'accompagnement sur des stages de ressourcement.

- Alimentation: cuisine végétale saine et de saison étudiée pour nos pratiques. (« Votre santé et votre état vibratoire démarre par votre alimentation »)
- Temps de repos dans ce gîte en pleine nature, savoir prendre soin de soi
- Randonnées et immersion en nature sauvage
- Pratiques corporelles et spirituelles: le Kundalini Yoga et la méditation
- Temps de Transmission/Partage: comment être acteur de sa santé au quotidien à travers l'angle des traditions yogiques et de l'harmonie avec la nature

Horaires

Début su stage le Lundi à 17h. Fin le Vendredi à 11h.

Si vous souhaitez venir en en train, nous pouvons vous récupérer à la gare de Crest (26400).

Des bus peuvent vous approcher jusqu'à Cléon d'Andran

L'histoire

Parfois la vie nous déborde. Les obligations sont trop pesantes et les journées passent trop vite. Nous ne trouvons plus le temps de faire ce qu'on aime, nous n'osons pas réaliser ce qui nous fait vibrer. Nous vivons de manière automatique tels des robots en donnant notre temps et notre énergie pour les autres. Pour un peu que l'on soit hypersensible et on absorbe toutes les négativités de l'environnement, alors les anxiétés surviennent et il est possible que les insomnies gâchent nos nuits.

C'est difficile, et c'est plus fort que nous. Ce sont les forces misent en jeu au XXIème siècle. Nous sommes nombreux dans cette situation, l'OMS parle de dépression pour 1 personne sur 5 dans le monde.

J'ai moi-même grandi dans une grande ville où les stimulations sont excessives, je connais ce mécanisme toxique. Il fait parti de moi. J'ai beaucoup cherché comment s'en débarrasser, j'ai compris qu'il ne disparaîtrait pas par un coup de baguette magique. C'est une écoute de soi et un ajustement permanent de vos besoins. Vous pouvez vivre reculé du monde, dans un monastère au fond d'une forêt et alors vous ne serez plus dérangé. Mais si comme moi vous souhaitez participer au monde actuel, il vous faut une méthodologie pour ne pas exploser.

Ce stage vous apportera d'abord un grand bol d'air pour vous permettre prendre du recul et y voir plus clair; Quel est le sens à tout ça? Ou est le sens de notre vie?

Nous emploierons des outils simples mais efficaces pour décharger les tensions et les émotions qui se sont accumulées. La nature est un très beau remède, toutes les études le prouvent, comment pouvons nous nous rapprocher d'elle afin qu'elle nous aide à équilibrer notre santé?

Finalement, lorsque nous lâchons prise, nous nous rendons compte de la beauté de la vie et quelques petits détails simples peuvent suffire à nous émerveiller. Notre cerveau change sa fréquence vibratoire et un état intérieur de sérénité nous envahit. Nous retrouvons notre créativité et nous sentons épanoui. Ceci génère de la vitalité et beaucoup de motivation pour réaliser ce que l'on souhaite.

Kundalini Yoga

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.

Apprendre à choisir consciemment ses pensées car la pensée est créatrice.

Chacun étant à l'écoute de ses propres limites, **ce yoga est adapté pour tous niveaux**. Il s'agit de pratiquer à son propre rythme.

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

Yogi Bhajan

Si besoin de plus d'informations sur ce Yoga

- le site internet de mon association:
- Le site de la fédération française:

Randonnée

La marche est un moyen pour vider, intégrer, se reconnecter. Les randonnées sont toujours choisies dans un cadre pleine nature, la force des éléments nous ouvre un chemin vers le soi. Marcher, respirer, écouter, ressentir, jusqu'à ce que les émotions s'harmonisent et les idées s'éclairent.

Des pratiques méditatives d'immersion, ou ateliers de reconnexion à la nature seront proposés lors de certaines randonnées.

Niveau : Moyen, **être capable de marcher 4h d'affilé**. Nous incluons tout le monde, le groupe est bienveillant. Me contacter directement si des doutes subsistent à propos de vos capacités.

Programme

Journée type :

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

9h-10h petit déjeuner

10-14h randonnée pleine nature

14h-15h30 pause encas/thé/douche/temps libre (piscine)

15h30-18h30 atelier de kundalini yoga

19h diner

Horaires indicatives d'une « journée classique » du stage. Ceci est voué à être modifié en adaptation aux besoins du groupe et aux conditions météorologiques. Au moins une

« randonnée défi » d'une journée complète en immersion pleine nature sera proposée pendant le stage.

« dépasser ses limites nous procure une sensation d'accomplissement parfois suivie d'une impression de plénitude et d'harmonie »



Le Gîte

Un gîte de qualité, une ancienne bâtisse rénovée avec inspiration dans un environnement naturel, paisible et enchanteur. Situé dans le superbe village de Pont de Barret, au coeur de la Drôme, l'énergie est au ressourcement et à la créativité. Idéal pour se retrouver soi-même Chacun est logé dans une chambre de 2, spacieuse, et avec une salle de bain. Possibilité de chambre unique avec supplément. Une piscine extérieure est disponible dès le printemps.

***Gîte des Bergerons
26160 Pont de Barret***



Tarifs

475€ tout compris cela comprend:

- Votre hébergement dans un gîte de charme situé en pleine nature
- Vos repas sains et de saisons préparés par des cuisiniers ayant l'habitude de travailler dans ce contexte
- L'accompagnement dans votre processus de ressourcement par un professionnel de santé.
L'accompagnement à la randonnée et à l'harmonisation de votre énergie physique. L'accompagnement à l'immersion en pleine nature. L'accompagnement à la pratique du Yoga, de la relaxation et de la méditation.
- La transmission de nos savoirs pour apprendre à équilibrer vous-même votre santé

L'inscription

Pour vous inscrire veuillez télécharger [la fiche de renseignements](#) et nous la renvoyer signée avec un chèque d'arrhes de 250€.

Contact Nature
Alexis GONZALEZ
52 route de la Montagne
26440 FRANCILLON SUR ROUBION

Le nombre de places est limité à 12 personnes

Les préparatifs

Prenez de quoi bien vous couvrir (bonnet, gros pull et veste coupe-vent), le gîte est situé à 900m d'altitude, il peut faire froid au mois d'Avril d'autant plus qu'en phase de détox on est plus sensible au froid.

- Une tenue de randonnée (+ vêtements de pluie)
- Chaussures de marche (risque de boue)
- Des bâtons de marche
- Un petit sac à dos (20 ou 30 L)+ une gourde d'1L
- Une tenue souple pour pratiquer le Yoga
- Un Tapis et un pled pour se couvrir lors des relaxations
- Un maillot de bain et une serviette pour la piscine

Contactez moi si besoin de plus de renseignements



Alexis GONZALEZ
06 29 82 29 88
alexiscontactnature@gmail.com
www.contact-nature.fr

dates 2022

- Du 11 au 15 Avril
- Du 30 Mai au 3 Juin
- Du 14 au 18 Novembre

Dates au gîte de la Sauvagine avec Chamina Voyage, la réservation est à faire sur leur site internet, tarifs: 450€ (<https://www.chamina-voyages.com/randonnee-accompagnee-micro-aventure-vercors>)

- 27 au 30 Juin
- 16 au 19 Mai