

Stage « Nouveau Souffle »

Bien-être, énergie et équilibre

du mardi 9 juillet -19h30 - au vendredi 12 juillet – 14h
et du dimanche 25 au mercredi 28 août

Stage résidentiel au gîte des sources d'Arvey (Savoie)



Nous vous offrons trois jours de relaxation tonifiants en pleine nature :

- **plus de bien être** corporel : par des temps de gymnastique douce, de yoga, de massages ...
- **plus d'énergie** : avec l'art de respirer pour se libérer de son stress et réguler ses émotions.
- **plus de sérénité** : une prise de distance, un lâcher prise, par la marche silencieuse, la contemplation et la méditation guidée.
- **plus de vision**, de cohérence et de sens, par l'intégration des principes de sagesse millénaires du Yoga à son éthique personnelle et à son projet de vie.

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

Nous vous proposerons une alimentation diététique végétarienne (processus detox & plaisir), **des marches et ateliers en pleine nature** et enfin la possibilité de soins corporels (massages bien-être et thérapeutiques).

En complément du programme :

- Des partages chaleureux et des chants accompagnés à la guitare.
- Des clés de sagesse issues de contes de grands penseurs d'Extrême Orient.
- Des massage bien-être et thérapeutiques.

Vous repartirez avec :

- Des techniques de Yoga corporel.
- Des techniques de respiration, de gestion de son énergie psychocorporelle, du stress et des émotions.
- Des bases solides pour pratiquer la méditation.
- Des principes de sagesse pour s'épanouir et cultiver son bien-être au quotidien.

Ce stage est ouvert à tous. Que vous soyez débutant dans ces pratiques ou plus expérimenté, en quête d'une simple coupure ou d'un « nouveau souffle ». Chacun pourra s'entretenir sur ses besoins avec l'encadrant du stage, avant d'entamer cette démarche.

Prix : enseignements : 120 € ⁽¹⁾ Hébergement (nuitées, repas) : 120 à 185€, selon hébergement
⁽¹⁾100% pour les enseignants ⁽²⁾ 100% des recettes servent à financer l'aménagement et l'entretien du site.
Contactez-nous rapidement si vous êtes intéressés, pour vous inscrire ou vous donner plus d'infos.

Merci de faire passer l'invitation dans votre réseau.

Le stage est organisé et encadré par Pierre-Marie BURGAT *Psychologue diplômé et coach*. Pierre-Marie est aussi responsable du « gîte des sources d'Arvey », dont la vocation est le bien-être ensemble ».

Vos Enseignants



Romain CLAMARON anime et accompagne des groupes depuis 2014. Il est diplômé Professeur au sein de la fondation « [The Art of Living](#) ».

« J'enseigne les techniques de respiration, la méditation, le yoga, 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 est 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.

« Après avoir été formée en Europe, je suis partie en Inde pour étudier et obtenir mon certificat d'enseignement de yoga. C'est ici que j'en ai appris le vrai sens, ses enseignements fondateurs. Après avoir étudié avec de nombreux professeurs l'ashtanga yoga, je me suis orientée vers les pratiques de yoga vinyasa. Elles offrent de nombreux bénéfices tant pour le corps - souplesse, renforcement musculaire, équilibre - que pour l'esprit - gestion du stress, des émotions, maîtrise de soi, concentration »

Des soins corporels vous seront proposés par **Odile Arranger** praticienne en massage-bien-être, etiomédecine et aromathérapie.



Elodie DAVID enseigne le yoga en cours collectifs et individuels à Marseille. Formée en Inde, notamment au Sri Sri Yoga de l'Art de Vivre®, certifiée Yoga Alliance, elle vous propose un yoga traditionnel basé sur le souffle.

« Pour moi, chaque séance est unique, en fonction du groupe présent, l'accent sera mis sur une zone du corps, un pranayama ou un thème particulier ». L'enchaînement des postures se fait de manière assez rythmée. Le corps se délie, s'ouvre et se renforce, l'esprit posé sur la pratique apprend à la fois à se concentrer et lâcher prise. Le niveau de conscience et d'énergie augmente dans le corps et dans toutes les couches de l'être ».

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



Dans une belle maison de maître du XVIIIème, le « gîte des sources d'Arvey » est situé à 575 m d'altitude dans le parc régional des Bauges (classé au patrimoine de l'humanité). Cette ancienne ferme est constituée de deux grandes bâtisses : « la maison » sur deux niveaux et sa dépendance, "La Grange".

Le gîte des Sources d'Arvey propose un vaste espace de vie de plein pied de 80 m², la chaleur rayonnante du poêle à bois, un espace zen et deux terrasses ensoleillées, avec vue sur le Mont-Blanc ...

« La maison » comprend un gîte labellisé 3 étoiles d'une superficie de 240 m² avec 6 chambres. Il permet d'accueillir jusqu'à 15 personnes.

« La grange » abrite un studio de charme et une grande chambre utilisée en espace détente bien-être, avec un sauna et son bassin traditionnel, d'eau de source naturelle ...

Le vaste jardin clôt offre des espaces de repos et des aires de jeux, pour les petits, comme pour les grands. Un coin feu permet d'agréables soirées conviviales sous les étoiles. Le gîte dispose depuis peu d'une salle de pratique à l'étage et d'un nouvel espace bien-être en cours d'aménagement.



INSCRIPTION AU STAGE « BIEN-ETRE, ENERGIE ET EQUILIBRES »

PRIX DU STAGE : selon hébergement, de 240 € à 305€

- Coût de l'enseignement (2 enseignants / 3 jours) : 120 €
- Hébergements (couchages, petit-déjeuner, repas, inclus ménage et frais / 3j, 2 à 3 nuits)

Repas et petits déjeuner végétariens diététiques confectionnés ensemble

- En Chambre de 3-4 lits (2 chambres), repas inclus : 120 €
 - En Chambre à 2 lits simples (2 chambres), repas inclus : 160 €
 - En chambre à 1 lit double, repas inclus (2 chambres): 185 €
- + 10 euros de location de drap si vous ne prenez pas les vôtres.

- Massage thérapeutique à la demande sur place. 60€ / heure



Inscriptions- informations :

Pierre-Marie Burgat : pm_burgat@hotmail.fr .

Pierre-Marie Burgat : 8 rue François Vernay- 69005 – Lyon.

Tel 06 22 85 89 61.