



Stage de Yoga intégral

yoga yin-yang, yoga hormonal, détente des fascias, méditation guidée

avec Laurence Cordonnery

Dojo de Montbrun-les-Bains
Drome provençale

du 13 au 24 juillet 2020

de 10h à 12h et de 18h à 20h

du 17 au 21 août 2020

de 10h30 à 12h30 et 17h à 19h

du 21 au 25 Septembre 2020

de 09h30 à 11h30 et de 17h à 19h

Le yoga intégral, qu'est-ce-que c'est?

C'est le nom donné dans le cadre de ces stages à un mélange de plusieurs pratiques en fonction des différents moments de la journée.

Le matin sera consacré au yoga yin-yang: ce type de yoga permet d'explorer et d'équilibrer les polarités énergétiques yin (principe féminin) et yang (principe masculin) présentes en chacun de nous quelque soit notre genre. Il s'agit d'un travail postural de tonification musculaire en alternance avec des étirements passifs vécus en lâcher-prise. Le yoga hormonal sera également proposé le matin pour stimuler le système endocrinien et immunitaire en combinant des techniques de souffle avec des postures spécifiques.

L'après-midi sera consacrée à la détente des fascias. Cette pratique utilise des supports (balles de tennis et blocs) ainsi que la gravité terrestre pour détendre les tissus (muscles et fascias) en profondeur et vivre ainsi un état de détente psychique, en laissant infuser le ressenti pendant plusieurs minutes passées sur chaque point gâchette tout le long de la colonne vertébrale.

En fin de séance l'après-midi une méditation guidée sera proposée, soit assise soit allongée, en utilisant des sons ou des mantras et des techniques de souffle pour se centrer et s'ancrer dans le moment présent.

Montbrun-les-Bains. Situé dans le Parc Naturel des Baronnies Provençales, entre Lubéron et Mont-Ventoux, avec sa station thermale de remise en forme, ce village perché est classé parmi les plus beaux de France. Le pays de Montbrun c'est aussi des champs de lavande à perte de vue, des grands espaces sauvages pour le vélo et la randonnée et des marchés provençaux pleins de charme. En été c'est un lieu actif sur le plan culturel et festif. Le village de Montbrun dispose de tous les commerces.





Laurence Cordonnery

Bio:

Elle pratique le yoga sous diverses formes depuis plus de 20 ans, l'enseigne depuis 2011. Diplômée de l'Ecole Française de Yoga, elle est aussi membre de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY), un gage de qualité dans l'enseignement du yoga en France. Elle enseigne aussi en Australie pour un public anglophone et au Cambodge (Blue Indigo Center à Siem Reap) où elle se rend chaque année. Avec un parcours de santé chaotique, elle s'aide du yoga pour faire face à des pathologies lourdes. Les problèmes articulaires et inflammatoires lui sont familiers. Dans une démarche de perpétuel apprentissage, elle pratique le massage Thai traditionnel (Nuad Boran) et la méditation Vipassana ainsi que les techniques d'auto-guérison de Mantak Chia.

Son enseignement:

Dans son enseignement, Laurence cherche à partager le fruit de ses propres expériences en matière d'auto-guérison. Elle tend à rendre son yoga accessible à tous, tout particulièrement les débutants. Elle privilégie une progressivité dans la pratique à partir d'une prise de conscience des limites corporelle de chacun. Sur le plan physique, son enseignement permet d'assouplir le corps grâce à un éveil musculaire et articulaire progressif qui inclut aussi les tissus conjonctifs (fascias). La vitalité et l'immunité sont stimulées par les techniques inspirées du yoga hormonal. Sur le plan psychique, son enseignement accompagne le développement de la proprioception et des circuits énergétiques dans le corps, l'apaisement du mental par la synchronisation du souffle avec le geste et la méditation guidée. Progressivement le vécu des postures gagne en profondeur, ouvrant ainsi de nouveaux espaces.

Renseignements et Inscriptions

auprès de Laurence soit par mail (laurence@othernations.com)
soit par téléphone 04 75 27 57 06/ 07 69 91 59 48

Lieu, dates et horaires des stages: Dojo de Montbrun les Bains
- en Juillet possibilité de participer à deux semaines de stage du 13 au 24 Juillet (sauf le week end) de 10h à 12h et de 18h à 20h
- du 17 au 21 Août de 10h30 à 12h30 et de 17h à 19h
- du 21 au 25 Septembre, de 09h30 à 11h30 et de 17h à 19h

Tarif:

250 euros la semaine de stage (en Juillet, possibilité de participer à deux semaines consécutives de stage au tarif préférentiel de 450 euros).
Participation libre et consciente des chômeurs de la commune et des bénéficiaires du RSA.

Transports:

Par la route, Montbrun les Bains est situé à 80 kilomètres au Nord Est d'Avignon. Autoroute A7, sortie Bollène, direction Vaison la Romaine, après Vaison prendre la direction d'Entrechaux, après Entrechaux suivre la Vallée du Toulourenc.

Par le train, TGV jusqu'à Avignon, puis TER jusqu'à Carpentras, taxi usqu'à Montbrun à réserver au moins 48h à l'avance auprès du service TransDrôme (08 10 26 26 07) pour un trajet depuis la gare de Carpentras de 10 euros.

Hébergements:

Il existe de multiples possibilités d'hébergements pour ce stage non-résidentiel en fonction du budget de chacun. Au camping municipal, en gîte, en location saisonnière, sur les plateformes de location de type Airbnb... Se renseigner auprès de l'Office du tourisme de Montbrun les Bains (www.montbrunlesbainsofficedutourisme.fr) en téléphonant au 04 75 28 82 49). S'y prendre au moins un mois à l'avance pour avoir plus de choix.