

# ÉCLÖSION 3.0

Yoga Nature VOIX  
Du 19 au 22 Avril 2019

## PRÉSENTATION :

Après une longue immersion dans notre chrysalide hivernale, la lumière du printemps nous rappelle au monde visible. Doucement... Délicatement, nous allons marteler notre enveloppe... Crac' Cric' c'est le temps du déploiement, de l'ouverture sensorielle au monde sauvage. L'éclosion printanière de notre corps-esprit en conscience. S'offrir au monde en toute confiance, avec un yoga délicat, de l'ouverture posturale, la renaissance du corps dans sa verticalité, le passage de l'ombre à la lumière, porté par des chants d'éveil et de protection.

Préparation du corps instrument avec des explorations corporelles et énergétiques, YinYang Yoga, Relaxation, Sound Bath, Yoga Sauvage, Pranafood, Ô vivante, Immersion dans l'eau fraîche, sur les roches chaudes, dans la forêt.  
Silence et Cercle de Parole.

"Nouv-Aile" immersion avec une ligne plus musicale.

Chanter simplement, tout simplement, se laisser aller par la mélodie de la Vie.

J'animerai le stage aux côtés de Joris Feuillatre, musicien, luthier et thérapeute et avant tout grand spécialiste de la harpe africaine et intuitive, sans fausses notes, le kamelongo. Nous vous proposerons une exploration en musique du ressenti et de la Voix - MA Voix, Comment explorer cette intime présence qui parle de ce que je suis, ce que je veux ou ne veux pas, ce que je crie, ce que je chante, ce que je murmure, ce que je ne dis pas... Yoga du Son, consécration de mon être, vibrer mes forces et mes faiblesses.

## QUAND ET OÙ :

Eclöcion: du vendredi 19 au lundi 22 Avril 2019 ( Pâques ) - 4 jours –

Cévennes - Mont Lozère – Mas Nouveau

Le Mas Nouveau est une ferme exceptionnelle de pierre et de bois, lovée dans un paysage édénique des Cévennes. Il est fourni d'un spa atypique, hammam et bain norvégien de très belle qualité.

[www.masnouveau.com](http://www.masnouveau.com)

Nous y vivrons des expériences atypiques , expériences au contact des habitants de la nature, arbre, Ö, pierre, et aussi bain sonore, noble silence, baptême dans la cascade, marche sensible.

## TARIFS TOUT COMPRIS : (PEDAGODIE, LOGEMENT, NOURRITURE VEGGIE) HORS TRANSPORT

à partir de **550 euros** (en co-teaching et selon standing chambre)

Supplément pour accès Spa illimité 40 euros pour le WE

ou 12 euros le hammam et 15 euros le spa

Supp si chambre solo ou en couple.

Se référer à la grille des tarifs en PJ pour choix chambre.

La validation de votre inscription se fera avec un virement d'arrhes de 100 euros non remboursable si annulation. (frais admin et gîte)

### PROGRAMME:

Horaires : (flexibles selon météo humaine et du ciel)

\*vendredi

15h-17h arrivée installation thé

17h-19h Opening circle – Sound bath voix et cordes

19h30 dîner

22h noble silence

\*samedi

7h30 thé fruits

8h-9h30 Flow et silence

9h30 petit déjeuner

11h-13h atelier Eclösion

13h déjeuner

14h-16h free time

16h thé fruits

16h30-19h30 Yin yoga / Yoga du son

20h Dîner

22h noble silence

\*Dimanche

7h30 thé fruits

8h-9h30 Flow et silence

9h30 petit déjeuner

11h-13h atelier Eclösion

13h déjeuner

14h-16h free time

16h thé fruits

16h30-19h30 Yin yoga / Yoga du son

20h Dîner

22h noble silence

\*Lundi

8h thé fruits

8h30/9h30 Flow et silence

9h30 petit déjeuner

11h-13h closing circle

13h déjeuner

14h depart

Lieu/Accès :

Mas Nouveau dans les Cévennes en Génolhac à 1h30 de Nîmes, et 2h d'Avignon. TGV de Paris à Nîmes 2h58 puis correspondance pour Génolhac, une navette viendra vous chercher ou possibilité de s'organiser en covoiturage depuis la Gare de Nîmes avec ceux qui arrivent d'Avignon.

ALLER TGV

RETOUR TGV