

Stages de Yoga Iyengar au Folastère, en Ardèche avec Marie Martinez

2 au 7 juillet 2023
2 au 6 août 2023

Et 1h30 de cours/jour du 8 au 15 juillet

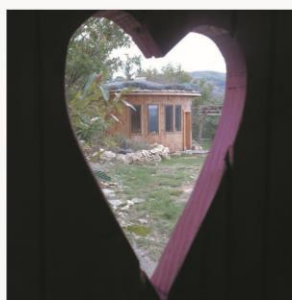


*Durée libre, minimum deux jours à partir du 1er jour de stage
Seul ou en famille, choisissez la formule qui vous convient...*

Issu du yoga traditionnel, le yoga Iyengar propose des postures qui visent à soutenir le bien-être physique et mental, et développent force, calme, endurance, et joie. Il privilégie le juste alignement du corps : l'enseignant adapte les postures au niveau et capacités de chacun, du débutant au pratiquant avancé. Certaines postures sont facilitées par des supports (blocs, ceinture, chaises, couvertures, etc.)

Pour enfants, adultes, seniors, désireux de découvrir ou approfondir la joie de la mobilité et la joie de vivre, ces pratiques de yoga soutiennent aussi bien débutants ou élèves avancés dans une meilleure conscience du corps, et une meilleure mobilité physique et mentale. La pratique du yoga Iyengar peut aussi être bénéfique à ceux qui sont en convalescence, après une blessure ou une chirurgie, un burn out, une grossesse...

Séjournes au Folastère, en pleine nature, sous tente ou dans un hébergement, dans le hameau de Intres, à Saint-Julien -du-Gua, au cœur de l'Ardèche; mangez gourmand et sainement.



A propos de Marie Martinez, enseignante certifiée de yoga Iyengar :

(www.mariemartinez.eu)

Marie a été formée et certifiée en Belgique. Elle continue de perfectionner sa formation en Inde au RIMYI - institut de yoga Iyengar à Pune auprès de la Famille Iyengar-, et en Europe auprès de professeurs internationaux. Chorégraphe, danseuse et pédagogue internationale, Marie Martinez a reçu une solide formation en yoga Iyengar, auprès de différents professeurs, ainsi qu'en physiologie et anatomie du mouvement.



Elle a expérimenté pour elle-même un soutien fort et profond de la pratique du yoga Iyengar dans sa vie professionnelle et quotidienne.

Il y a 25 ans, sauvée et soignée par le yoga de nombreuses blessures professionnelles et problèmes de santé, elle est depuis lors convaincue des bienfaits du yoga et s'implique quotidiennement dans la pratique et l'enseignement du yoga, principalement en Belgique.

Pour compléter sa formation et le soutien concret qu'elle propose, elle a suivi une formation en médecine traditionnelle naturelle à Paris. Elle se forme en yoga thérapeutique depuis plusieurs années et enseigne au centre de yoga Iyengar de Bruxelles et au Studio Latéral 19.



À propos de la pratique du yoga pendant ce séjour

L'enseignement de Marie est très concret, clair et facile à suivre. Elle enseigne clairement les postures traditionnelles, en adaptant la posture à chaque élève selon son niveau, sa morphologie, sa santé et sa mobilité.

Pratiquées correctement, les postures de Yoga favorisent fortement le rétablissement et la capacité de profiter de chaque instant, physiquement et mentalement.

À propos du Folastère

Perché en haut d'une colline, entre hêtres et châtaigniers, le Folastère est un petit camping familial porté par une équipe qui vit sur le lieu dans une démarche d'habitat partagé. En pleine nature et dans une démarche écologique très engagée, Xavier, Marie-Do, Marine et Julien vous accueillent de manière très simple et conviviale.



Au Folastère, pour se fondre dans l'environnement, les toits s'habillent de végétation, les constructions s'arrondissent pour créer des espaces surprenants à investir le temps d'un séjour, les caravanes se relookent en intérieur bois pour créer un petit cocon, on y met des couleurs, de la douceur... On entretient une piscine et un espace vert où poussent de beaux vieux châtaigniers, de jeunes arbres fruitiers, des fleurs, du basilic, des tomates

cerises à picorer...

Vous pouvez choisir de venir planter votre tente ou si vous préférez plus de confort, loger dans une roulotte, une tente aménagée, une cabane ou l'une de nos petites caravanes, seul ou à plusieurs. La pratique du Yoga se fait dans la Yoga sala, une pièce ouverte sur la forêt alentour.

Il y a beaucoup d'espace pour profiter de la nature et avoir du temps de qualité à la fois seul ou en groupe : choisir un livre dans la bibliothèque de la salle commune et le grignoter sur le bord de la piscine ou dans un hamac, se balader jusqu'à la rivière, dans la forêt ou sur les crêtes qui surplombent le camping, prendre un

petit café ou l'une des succulentes glaces bio de Terre Adélice sur la terrasse du petit café du Folastère, méditer ou profiter d'un petit massage dans la yourte de méditation...

Pour plus d'infos : www.lefolastere.fr

À propos de la formule

Pour qui

- Pour ceux qui voudraient combiner yoga et vacances (Pratique de yoga pour adulte)

Famille et enfants sont bienvenus, la formule vous permet de pratiquer le yoga et de profiter de vacances en famille, les repas peuvent être pris ensemble pour ceux qui le souhaitent. La nourriture est saine, variée et joyeuse !

- Pour ceux qui aimeraient apprendre une pratique de yoga solide,

- Pour ceux qui aiment la nature.

Stage de yoga Iyengar Tous niveaux, débutant, intermédiaire et confirmé

Aucune expérience préalable de yoga nécessaire. Le professeur guide chaque participant à son rythme. Les cours sont collectifs, 2 sessions par jour + 1 session de pranayama (pratique respiratoire)

Organisation de la journée de stage

7h30 à 8h30 : Pranayama /respirations : pour ceux qui le souhaitent (fortement conseillé)

9h15 à 12h15 : Pratique du matin : aborde toutes les familles et durée de postures, y compris arcs, inversions, respiration et détente en fin. Elle se construit et s'étoffe au fil de la semaine sur un programme complet et s'adresse à ceux qui suivront les séances du matin dès le premier jour.

17h à 18h30: Pratique de l'après-midi – **session ouverte à tous !** Selon les jours : Etude et pratique par thématique de postures, Yoga pour récupérer : postures d'ouverture, respiration, relaxation. Idéal pour terminer la journée sans fatigue et profiter des soirées d'été, et même yoga en famille pour petits et grands. Les accompagnants peuvent rejoindre aisément ces séances de l'après-midi, une ou plusieurs fois (le règlement s'effectue par séance).

Tarifs : Journée complète : 60€ par jour (5h30 de yoga) Matin seulement (4h de yoga) 50 €

Cours de l'après-midi prix libre, mais tarif conseillé de 15€

- **Repas en pension complète** - Trois repas végétariens par jour, plus les fruits, le café et le thé 32€/jour

Pour les membres de la famille ou les amis accompagnant une personne suivant des cours de yoga, il est possible de demander aussi la pension complète.

Vous êtes invités à participer à la préparation des repas et à la vaisselle, dans un esprit convivial et chaleureux.

En option

Les draps sont en option pour 5€ par personne quel que soit l'hébergement choisi.

Ne sont pas inclus : voyage, extra snack & alcool, babysitting.

Possibilité d'organiser en sus : Babysitting & co-voiturage, ou partage de la location de véhicule pour circuler sur place.

Activités pour l'après-midi : piscine sur place ou rivière à proximité, nombreuses randonnées et lieux culturels à visiter.

Info & réservations auprès de Marine : lefolastere@gmail.com +33 6 52 73 99 51
Pour les questions sur le yoga, téléphone et whatsapp de Marie: +32 476.315.477

Comment arriver -Infos sur le site Internet du Folastère www.lefolastere.fr

N'hésitez pas à nous contacter pour plus
d'information !