

Stage de Yoga 2020
à l' Éco Hameau du Ruisseau
Maison Autonome
« **Joie de vivre et système immunitaire** »



Animé par Marion Sruthi et Amba Olivia professeures de Yoga

Ce séjour est une invitation à dynamiser son système immunitaire et augmenter sa joie de vivre en faisant l'expérience d'un mode de vie Yoguique. Dans un cadre naturel et engagé, propice au ressourcement et à l'éveil de la conscience. Dans l'intimité et le confort d'un petit groupe.

10 personnes maximum

Accueil dimanche 26 juillet dès 14h30

Départ samedi 1^{er} août à 13h30

À l'Éco Hameau du Ruisseau Maison Autonome

44520 Issé, Moisdon la Rivière

<http://heol2.org/lecohameau-du-ruisseau/>

Programme du stage :

- 7h – 7h45 Marche en conscience (optionnelle mais très fortement recommandée par la maison)
- 7h45 Tisane, fruits frais et fruits secs
- 8h - 8h45 Méditation et chants
- 9h - 10h30 Séance de Yoga, Asanas et Pranayama (postures de Yoga et exercices de respiration)
- 10h45 - 12h Repas végétarien (aventure gustative, inspiration Ayurvedique)
- 12h - 13h Karma yoga (participation en cuisine, ménage)
- 13h - 14h Temps libre
- 14h - 15h30 Promenade silencieuse ou visite guidée du Hameau du Ruisseau Maison Autonome
- 15h30 - 16h Goûter
- 16h - 17h30 Séance de Yoga, Asanas et Pranayama (postures de Yoga et exercices de respiration)
- 17h45 - 18h45 Repas végétarien (aventure gustative, inspiration Ayurvedique)
- 18h45 - 19h30 Karma yoga (participation en cuisine, ménage)
- 20h - 21h30 Satsang (méditation, chant et conférence)

Sujets des conférences :

- Les Asanas (postures de Yoga), l'Exercice physique et la Relaxation
- L'Alimentation
- La Pensée Positive
- La Respiration et les Pranayamas (exercices respiratoire)
- La Méditation

Dimanche 26 juillet « L'arrivée »

Horaires	Marion	Olivia
14h30-16h	Arrivée, accueil, installation	
16h-17h30	Séance de Yoga	
17h45-18h45	Repas	
18h45-19h30	Karma Yoga	

20h-21h30	Soirée d'introduction
-----------	-----------------------

Jour 1, lundi 27 juillet « Les Asanas, l'Exercice physique et la Relaxation »

Horaires	Marion	Olivia
7h-7h45	Marche en conscience	
7h45	Tisane, fruits et fruits secs	
8h-8h45	Méditation et chant	
9h-10h30		Séance de Yoga
10h45-12h	Repas	
12h-13h	Karma Yoga	
13h-14h	Temps libre	
14h-15h30	Promenade silencieuse	
15h30-16h	Goûter	
16h-17h30	Séance de Yoga	
17h45-18h45	Repas	
18h45-19h30	Karma Yoga	
20h-21h30	Satsang : méditation, chant et conférence	
Conférences	Les Asanas, l'exercice physique et la relaxation	

Jour 2, mardi 28 juillet « L'Alimentation »

Horaires	Marion	Olivia
7h-7h45	Marche en conscience	
7h45	Tisane, fruits et fruits secs	
8h-8h45	Méditation et chant	
9h-10h30		Séance de Yoga et automassage de l'abdomen inspiré du Taoïsme
10h45-11h45	Repas	

11h45-12h45	Karma Yoga	
12h45-13h45	Temps libre	
13h45-15h45	Visite du lieu avec ses habitants	
15h30-16h	Goûter	
16h-17h30	Séance de Yoga	
17h45-18h45	Repas	
18h45-19h30	Karma Yoga	
20h-21h30	Satsang : méditation, chant et conférence	
Conférences		L'Alimentation

Jour 3, mercredi 29 juillet « La Pensée Positive »

Horaires	Marion	Olivia
7h-7h45	Marche en conscience	
7h45	Tisane, fruits et fruits secs	
8h-8h45	Méditation et chant	
9h-10h30		Séance de Yoga
10h45-12h	Repas	
12h-13h	Karma Yoga	
13h-14h	Temps libre	
14h-15h30	Promenade silencieuse	
15h30-16h	Goûter	
16h-17h30	Séance de Yoga	
17h45-18h45	Repas	
18h45-19h30	Karma Yoga	
20h-21h30	Satsang : méditation, chant et conférence	
Conférences	La Pensée Positive	

Jour 4, jeudi 30 juillet « La Respiration »

Horaires	Marion	Olivia
7h-7h45	Marche en conscience	
7h45	Tisane, fruits et fruits secs	
8h-8h45	Méditation et chant	

9h-10h30		Séance de Yoga
10h45-12h	Repas	
12h-13h	Karma Yoga	
13h-14h	Temps libre	
14h-15h30	Promenade silencieuse	
15h30-16h	Goûter	
16h-17h30	Séance de Yoga	
17h45-18h45	Repas	
18h45-19h30	Karma Yoga	
20h-21h30	Satsang : méditation, chant et conférence	
Conférences		La Respiration

Jour 5, vendredi 31 juillet « La Méditation »

Horaires	Marion	Olivia
7h-7h45	Marche en conscience	
7h45	Tisane, fruits et fruits secs	
8h-8h45	Méditation et chant	
9h-10h30		Séance de Yoga
10h45-12h	Repas	
12h-13h	Karma Yoga	
13h-14h	Temps libre	
14h-15h30	Promenade silencieuse	
15h30-16h	Goûter	
16h-17h30	Séance de Yoga	
17h45-18h45	<i>Repas</i>	
18h45-19h30	Karma Yoga	
20h-21h30	Satsang : méditation, chant et conférence	
Conférences	La Méditation	

Samedi 1 août « Le départ »

Horaires	Marion	Olivia
7h-7h45	Marche en conscience	

7h45	Tisane, fruits et fruits secs	
8h-8h45	Méditation et chant	
9h-10h		Séance de Yoga
10h-10h45	Temps de partages	
11h -12h	Repas	
12h-13h30	Rangement, nettoyage, départ	

Les organisatrices :



Amba Olivia
Professeure de Yoga

J'ai été initiée au Yoga durant mon enfance, puis je suis devenue professeur à 23 ans et dès lors j'ai eu la chance d'accompagner les élèves dans cette merveilleuse exploration du Soi. J'ai ensuite enseigné plusieurs années dans le cadre de cours, retraites et formations pour professeurs au sein de l'organisation de Yoga Sivananda à Genève, Londres, Orléans et Paris.

Aussi en 2007, après un voyage de 13 mois en Asie où j'ai suivi des formations de massages je suis devenue praticienne de soins tels que le massage de la lymphe, le massage relaxant aux huiles chaudes, la réflexologie plantaire et le massage traditionnel Thaïlandais.

Depuis une année j'interviens dans le réseau Jeûne et Bien-Être où j'accompagne les stagiaires, lors de semaine de jeûne, avec des cours de Yoga et des massages.

Durant le séjour je partagerais avec vous mes connaissances sur les postures de Yoga, les exercices respiratoires, la méditation, l'alimentation et l'automassage. Je vous accompagnerais, avec ces différents outils, dans l'exploration de la conscience de soi, la perception de son « corps - véhicule - temple ». Nous allons ainsi expérimenter comment en prendre soin de manière douce, simple, naturelle et efficace.

C'est une grande joie pour moi de co-animer ce stage avec Marion Sruthi, grande Yogini, Professeure de Yoga, Clowne, Marionnettiste, Aventurière et Femme engagée pour un Monde en Paix. En effet c'est avec beaucoup d'enthousiasme qu'à nouveau nous associons nos compétences et approches complémentaires pour vous offrir un espace propice au retour à soi dans la Nature.

C'est aussi un honneur et un privilège de pouvoir être accueillis dans un tel lieu que « l'Écohameau du Ruisseau Maison Autonome » qui est la première Oasis en autonomie énergétique, connue, réalisée en France. Effectivement Brigitte et Patrick Baronnet, pionniers de l'écologie globale, sont à l'origine de ce magnifique projet, depuis 40 ans, qui aujourd'hui est un lieu de vie pour plusieurs familles et un grand lieu d'apprentissage et d'inspiration pour des dizaines de milliers de stagiaires et visiteurs.

Et enfin je me réjouis de vous rencontrer et de partager cette expérience riche et inspirante avec vous.

Olivia



Marion Sruthi
Professeure de Yoga

Depuis plus de 20 ans je pratique quotidiennement et j'enseigne le yoga, chemin que j'aime à partager.

Méditation Vipassana, étude du yoga selon Iyengar, diplômes de professeure Sivananda, rencontres dans nombre de traditions au fur et à mesure de mes voyages sur presque tous les continents, sont la nourriture de mes inspirations.

Approche de la communication non violente, très inspirée par Isabelle Padovani.

Je suis une aventurière dans tous les sens du terme, je voyage depuis mon adolescence dans des lieux plus qu'improbables, à cheval, à dos d'âne, de chameau, à pied, en vélo, en bateau, en voiture et en minibus avec des spectacles de magie, marionnettes et clowne.

J'ai tout inventé dans ma vie loin des sentiers battus et proche des humains que j'aime. Je suis heureuse de vous partager la quintessence de mon parcours. J'ai créé à Caen le Centre de Yoga Sruthi il y a maintenant 11 ans. Ce lieu soutient et accompagne de nombreuses élèves dans leur vie quotidienne et dans leur chemin de

vie. J'ai de la joie cet été à proposer ce stage avec Olivia Amba. Nous avons accompagné ensemble une marche silencieuse dans le désert Algérien et le succès de notre duo nous invite à continuer ensemble. C'est avec joie que nous vous proposons cette rencontre du mois de juillet dans cet endroit si inspirant pour créer le monde dans lequel nous souhaitons vivre.

Au plaisir de nos prochains partages

Marion

Programme détaillé du stage :

- **ateliers de méditation**, où nous mettrons en pratique différents moyens pour s'entraîner à l'état de méditation.

- **les chants**, tels que des Mantras (chants en Sanscrit qui ont la particularité, grâce à la vibration de leurs sons, d'harmoniser notre énergie) ainsi que des chants du monde pour nous connecter à la Nature et à notre Joie de vivre.

- **séances de Hatha Yoga pour tous niveaux**, où nous mettrons l'accent sur la respiration et les Asanas, postures d'assouplissement et de renforcement musculaire, (non il n'est pas nécessaire d'être souple et musclé pour commencer à pratiquer le Yoga :-). Ces exercices apportent plus de souplesse et de tonus musculaire, ils améliorent la circulation ce qui favorise le bon fonctionnement de tout l'organisme.

- **atelier d'auto massage de l'abdomen inspiré du Chi Nei Tsang**, issu de la tradition chinoise taoïste, ce soin, vise à assouplir et détendre les tensions de la zone abdominale. Recommandé sans modération le matin à jeun.

- **marches en conscience et promenades silencieuses** pour se relier à la Nature et à Soi.

- **Les conférences** seront des temps de partage de nos connaissances sur les différents outils que nous utilisons, pour dynamiser son système immunitaire et augmenter sa joie de vivre. Chaque jour il y a un thème que nous aborderons en liant la pratique et la théorie.

Sujets des conférences :

- Les Asanas (postures de Yoga), l'Exercice physique et la Relaxation
- L'Alimentation
- La Pensée Positive
- La Respiration et les Pranayamas (exercices respiratoire)
- La Méditation

Le lieu de stage et logement :

Nous aurons la chance de séjourner à l'Écohameau du Ruisseau Maison Autonome*, qui est une des plus ancienne Oasis en tous lieux**, où nous pourrons vivre proche et en harmonie avec la Nature ainsi que rencontrer les habitants de cette initiative écologique.

Sur place il y a un dortoir de 6 places, et des espaces pour camper en tente ou en campingcar.

En dortoir : apportez vos draps et couverture

En tente : apporter votre tente et matériel pour dormir

Chambre d'hôtes <https://www.pause-au-logis.fr/index.php>

*Le site internet du lieu : <http://heol2.org>

**Qu'est-ce qu'une Oasis en tous lieux : <https://www.colibris-lemouvement.org/projets/projet-oasis>

Le tarifs :

pour 6 jours et 6 nuits tout compris (repas, logement et toute les activités en salle et en extérieur)

620€ en dortoir

590€ en tente ou campingcar

Une difficulté d'argent ne peut exclure quiconque d'un enseignement. Il suffit d'en parler, tous les cas sont pris en compte.

Se rendre sur le lieu :

En voiture :

L'Éco Hameau du Ruisseau

Maison Autonome

Gros Bouc

44520 Moisdon la Rivière

Vous pourrez laisser votre voiture au parking situé entre le jardin mandala et la maison autonome.

En train :

Depuis la gare de Nantes, prendre le tram-train jusqu'à la gare d'Issé.

Nous viendrons vous chercher vers 12h15.

En covoiturage :

Dépose au Hameau du Ruisseau ou à la gare d'Issé avant 12h.

En tapis volant :

Piste d'atterrissage sur la promenade des pommiers,

Attention à l'éolienne ;)

A prévoir :

- en dortoir : apportez vos draps et couverture
- en tente : apporter votre tente et matériel pour dormir
- tapis de Yoga

- coussin pour vous asseoir
- vêtements souples et confortables
- chaussures de marche
- bouteille d'eau

Marion Sruthi et Amba Olivia sont heureuses d'à nouveau co-animer un stage de Yoga ensemble et vous invitent à partager leur joie et leur enthousiasme.

Les activités, la nourriture sont choisies avec soin pour vous offrir les meilleures conditions afin de vivre une expérience riche et inoubliable dans ce lieu exceptionnel.

Nous sommes à votre disposition pour plus de renseignements et inscriptions :

centredeyogasruthi@gmail.com

nunesoliviamour@gmail.com

Marion Sruthi : 06 86 88 69 78

Marion Sruthi & Amba Olivia

L'expérience dure depuis 40 ans. Une famille décide de vivre autrement, 20 ans après: 5 Écofestivals sensibilisent des dizaines de milliers de personnes à l'Écologie et l'habitat écologique après le dernier forum en 2012 avec Pierre Rabhi, ouverture de l'Écohameau du Ruisseau.