

Stage Yoga et méditation du 16 au 20 août 2020

Ce stage de méditation établi selon un programme MBSR aide à retrouver une stabilité intérieure par différentes techniques visant à améliorer l'ancrage physique et émotionnel. Dans un climat de confiance et de non-jugement, nous profiterons des bienfaits d'un environnement calme et champêtre pour pratiquer des médiations et des ateliers interactifs afin de trouver des ressources pour faire face au stress et mettre en oeuvre la pleine conscience dans la vie quotidienne.

Chaque participant s'engage à respecter l'intensité du stage et à en suivre le déroulé selon le programme suivant :

Journée 1

Horaires	Marion	Nadia
14h	Accueil, collation et installation	
15h – 16h30		Les principes de la MBSR – Pratique - Echanges
16h40 – 18h40	Assanas	
18h45 – 19h15	Karma Yoga	Préparation du dîner
19h15 – 20h		Dîner
20h – 20h30		Vaisselle/Préparation du petit-déjeuner
21h- 22h		Scann corporel

Journée 2

Horaires	Marion	Nadia
6h30	Thé	
7h – 8h		Méditation guidée / Gratitude
8h10 – 9h55	Assanas	
10h – 10h30	Karma Yoga	Préparation du repas
10h30 – 11h30		Repas
11h40 – 13h		Vaisselle / Préparation dîner
13h – 14h	Temps libre	
14h – 15h30		Sensations /émotions / pensées
16h – 18h	Assanas	
18h – 18h30	Karma Yoga	Préparation du dîner
18h30 – 19h30		Dîner
19h30 – 20h		Vaisselle/Préparation du petit-déj.
20h15 – 21h30		Yoga nidra

Journée 3

Horaires	Marion	Nadia
6h30	Thé	
7h – 8h		Méditation marchée
8h10 – 9h55	Assanas	
10h – 10h30	Karma Yoga	Préparation du repas
10h30 – 11h30		Repas
11h40 – 13h		Vaisselle / Préparation dîner

13h – 14h	Temps libre	
14h – 15h30		Atelier d'écriture : corps et pleine conscience
16h – 18h	Assanas	
18h – 18h30	Karma Yoga	Préparation du dîner
18h30 – 19h30		Dîner
19h30 – 20h		Vaisselle / Préparation du petit-déj.
20h15 – 22h		Ecouter en pleine conscience

Journée 4

Horaires	Marion	Nadia
6h30	Thé	
7h – 8h		Méditation guidée / Santé
8h10 – 9h55	Assanas	
10h – 10h30	Karma Yoga	Préparation du repas
10h30 – 11h30		Repas
11h40 – 13h		Vaisselle / Préparation dîner
13h – 14h	Temps libre	
14h – 15h30		De l'aliment au prana
16h – 18h	Assanas	
18h – 18h30	Préparation du dîner	
18h30 – 19h30	Dîner en silence	
19h30 – 20h	Karma Yoga	Vaisselle / Préparation du petit-déj.
	Méditation / bols tibétains	

Journée 5

Horaires	Marion	Nadia
6h30	Thé	
7h – 8h		Scann corporel
8h10 – 9h55	Assanas	
10h – 10h30	Karma Yoga	Préparation du repas
10h30 – 11h30		Repas
11h40 – 12h		Vaisselle
12h – 12h30	Temps libre	
13h – 15h00		Bain de conscience (plage)
16h – 17h30	Rangement et départ	