

Stage « YOGA & ÉCRITURE » en Bretagne

Du dimanche 16 août 18H00 au samedi 22 août 12H00

A Quimper, dans une salle de yoga située Rue Marie de Bonaparte



Ce stage de ***Yoga et Ecriture : entre corps, sensation et mots*** est un rendez-vous d'intériorité et de créativité, d'écoute et de partage, d'encre et d'ancrage.

Un temps pour revenir à soi, se sentir vivant et goûter la joie du mouvement, des mots, et de tout ce que la vie et la nature offrent à nos sens.

Un temps pour écouter ses ressentis et ses besoins, mettre en douceur son corps et sa plume en mouvement, laisser résonner les mots en les laissant passer par son corps et par ses sens.... Et surtout se laisser enchanter par la beauté du partage, des paysages, et, tout simplement, de ce qui est là !

Quimper, ses environs, la salle de yoga, autant de lieux accueillants et rassurants où le chant de notre source intérieure et les mouvements de notre corps pourront s'éveiller, prendre forme.

Aucune expérience préalable en yoga ou écriture n'est nécessaire, seul compte le désir de ce rendez-vous.

LES ANIMATEURS :

Elisabeth Roussarie est enseignante de Yoga diplômée de l'Ecole Française de Yoga de l'Ouest (EFYO). Elle a participé à de nombreux ateliers et stages d'écriture et souhaite partager avec d'autres la joie d'écrire, et surtout d'écrire de tout son corps, d'écrire en articulant yoga, méditation et écriture, d'écrire à plusieurs dans la joie du partage et du jeu.

Pascale Audry est professeure de Yoga de la FNEY, enseignante et animatrice en Relaxologie. Pour elle, ce stage est une invitation à s'inscrire et s'écrire dans un espace bienveillant et ouvert pour stimuler notre Présence. Ce rendez-vous en Région Bretagne ouvrira la porte à nos expressions intérieures et extérieures dont la pratique corporelle fournira le socle.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES :

Dates et horaires : du dimanche 16 août à 18H00 au samedi 22 août à 12H00

Lieu : 29000 Quimper, Salle située rue Marie de Bonaparte, quartier de Kerfeunteun/ Kervouyec

Comment s'y rendre : Possibilité de venir en train, par TGV depuis Paris. Il est aussi possible de venir en voiture avec des espaces de parking proche de la salle. Elle est aussi proche de Douarnenez, Locronan, etc.

La salle est située à proximité de restaurants, cafés et autres lieux où il est possible de déjeuner.

Finances : Pour l'animation et la location de la salle, le tarif est de 490 euros pour les 6 jours avec 8 à 10 inscrits, 450 euros avec 11 ou 12 inscrits et 415 euros avec plus de 13 inscrits.

Prévoir en plus l'hébergement et le trajet. Plusieurs pistes seront proposées et vous pouvez vous regrouper pour réduire le coût.

Renseignements et inscriptions auprès de :

Elisabeth ROUSSARIE, 38 rue John Tolkien, Résidence Ker Awel, 22300 PLOUBEZRE.

Tél : 06 87 03 67 24 et email : elisabeth.roussarie@orange.fr

Pascale AUDRY, 2 Place du Gl Koenig, 91000 EVRY-COURCOURONNES

Tél. : 06 87 69 31 75 et email : info@indigo-yoga.fr

NB : nombre de places limité à 15 personnes ; inscrivez-vous le plus rapidement possible en retournant le bulletin d'inscription ci-dessous avec 150 euros d'arrhes.

Pour toute annulation d'inscription, la totalité des arrhes seront conservés si cela intervient un mois avant le stage ; 50% autrement.

Pour le paiement du solde, il sera possible de la faire en deux chèques échelonnés.

Coupon-réponse à renvoyer à :

Elisabeth ROUSSARIE, 38 rue John Tolkien, Résidence Ker Awel, 22300 PLOUBEZRE

On Pascale AUDRY, 2 Place du Gl Koenig, 91000 EVRY-COURCOURONNES

Nom et prénom :

Adresse :

Téléphone :**Mail** :