

Du samedi 29 juillet au samedi 5 août 2023

Laurence Pitel en co-création avec Olivia Falavel

propose

UNE RETRAITE CHAKRADANCE & YOGA

7 JOURS

Aux rythmes des sons et mélodies appropriés, chaque atelier est une invitation à un voyage intérieur, reconnectant le corps et l'esprit ainsi que la possibilité de libération et réharmonisation émotionnelles & énergétiques



Le Lieu : 20 km de Tulle, Meyrignac l'Eglise, sur le chemin de St-Jacques, dans le massif des Monédières, entre landes de bruyères et myrtilles, dans des reliefs aux mille couleurs

Activités : Yoga matinal en connexion avec les chakras (avec Olivia)

Cycle complet de Chakradance l'après-midi (avec Laurence)

Pause l'après-midi • Douces soirées à thème (cérémonie du cacao, bajhans...)

Prix du stage yoga & chakradance 500€

Prix de l'hébergement en pension complète 7 jours / 7 nuits 480€

Hébergement en gîtes dans des villages de la Corrèze à 5 mn et à Meyrignac l'Eglise.
(Détails sur le site <http://stageyoga.net>) - Cuisine locale, bio et végétarienne



INSCRIPTION / groupe 10 personnes minimum - limité à 16 pers. maxi
laurencepitel@icloud.com • www.laurencepitel.com • +687 98 81 30 / Nouméa
oliviafalavel@gmail.com • www.oliviafalavel.fr • +33 6 60 74 33 68 / France

Deux enseignantes de yoga

Diplômées depuis plus de 15 ans (Fédération française de hatha yoga / Ecole de Nice)

7 jours de pratique : yoga, chakradance, méditation, relaxation, temps de silence, marche ou repas en conscience, cercle de parole...



Laurence

Diplômée de **hatha yoga** de la FFHY et l'Institut de **Varma Yoga**, certifiée pour le **Yoga thérapeutique hormonal** par Dinah Rodriguez, au **Yin Yoga chamanique** issue des enseignements de Bernie Clark et Biff Mithoefer par Cécile Roubaux et Valentina Duna.

Je suis également, **facilitatrice Chakradance**, pratique de danse méditative et libératrice, originaire d'Australie.

Voyageuse de l'esprit et du corps, après de nombreux voyages en Asie, j'ai posé mes valises en Nouvelle Calédonie en 2007 et continue à expérimenter tout ce qui peut me permettre de se reconnecter à Soi, sa Vitalité, son épanouissement, son plein potentiel. **Yoga de la Reconnection - www.laurencepitel.com**

Olivia

Diplômée de **hatha yoga** de la FFHY, certifiée pour le **Yoga thérapeutique hormonal** par Dinah Rodriguez et formée en 2022, au **Yin Yoga chamanique** issue des enseignements de Bernie Clark et Biff Mithoefer par Cécile Roubaux et Valentina Duna.

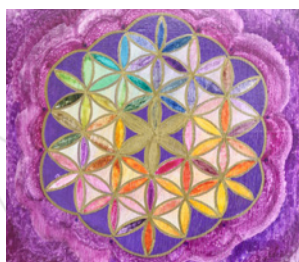
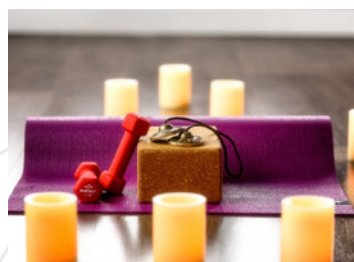
Diplômée en **sophrologie** et enseignante à l'ESA (Ecole de sophrologie d'Antibes), j'aime à relier ces disciplines interconnectées que sont le hatha yoga et le yinyoga avec la relaxation dynamique et thérapeutique de la sophrologie.

Cette dernière amenant à vivre des expériences méditatives correspondant à la recherche ultime du yoga et de la vie. **www.oliviafalavel.fr**

La cuisine de Zaza

Passionnée de cuisine créative, Isabelle, artiste peintre et praticienne shiastu, nous réglera les papilles de ses créations culinaires avec des ingrédients bio et végétariens issus de produits frais et locaux cuisinés sur place.

Chaque jour, les plats seront pensés en accord avec l'énergie du chakra de la journée.



chakradance™

Chakradance

est une pratique de danse méditative et libératrice.

Originnaire d'Australie, créée par nathalie Southgate et répandue dans le monde entier, puisant ses racines autant dans les traditions indiennes que dans la psychologie jungienne, Chakradance® aide à **expérimenter le lâcher-prise et à renouer avec sa joie de vivre**.

Chakradance® propose d'entrer dans une **écoute profonde de son être** par les mouvements spontanés du corps, par les images se révélant à l'esprit, et par la réalisation d'un mandala intuitif (art thérapie), sur des musiques en résonance avec les 7 chakras principaux créés spécifiquement pour.

Aux rythmes des sons et mélodies appropriés, chaque atelier est une **invitation à un voyage intérieur, reconnectant le corps et l'esprit** ainsi que la **possibilité de libération et de réharmonisation émotionnelles & énergétiques**.

www.chakradance.com

Le Mouvement

«Le Mouvement est l'expression première de la Vie en toi, il te guide vers la joie simple d'être vivante.

Si tu te sens immobile, initie le Mouvement. Aussi petit et infime soit-il, il impulse la Vie en toi et transmute les Énergies figées, les situations ou les émotions cristallisées.

Ton corps sait. Il sait quel rythme, quelle forme pour ta Liberté.

Donne les rênes à ton corps et danse... danse ta peur, danse ta Joie, danse ta Foi, donne forme à ce qui te traverse.

Ose le mouvement de tes hanches, de tes pieds, de ta tête, de tes yeux, de ton cœur...

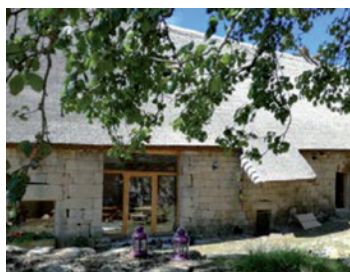
Engage-toi, clarifie tes choix, tes directions avec les gestes de ton corps.

Puis abandonne toute structure, laisse ton corps t'emmenner, il sait ce que tu as besoin de lâcher... c'est le chaos libérateur.

Ta Liberté au cœur du don de ton corps, donne-toi, offre ta Danse, offre ta Beauté».

Béatrice LHÉRITEAU « Oracle Terre de Louve »





Programme

Samedi

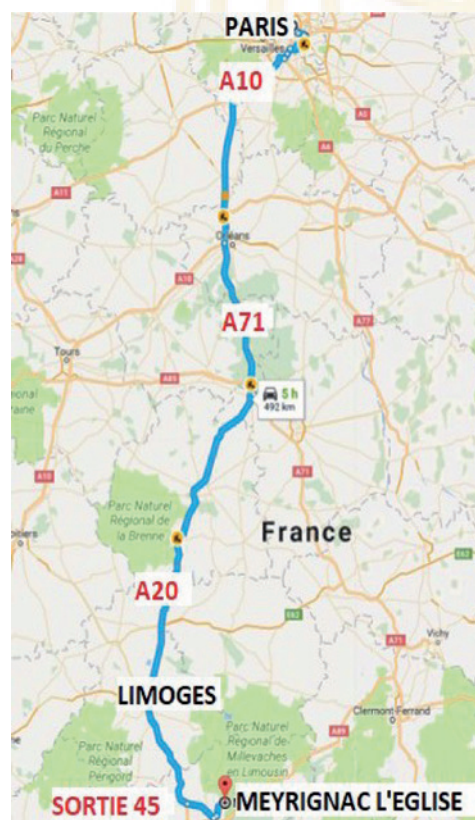
- 15h accueil / Thé d'accueil
- 16h rencontres et présentation du déroulement du stage
- 17h installation dans les gîtes
- 18h Séance découverte chakradance & relaxation
- 20h30 diner

Dimanche, lundi, Mardi, mercredi, jeudi & vendredi

- 8h petit déjeuner
- 10h présentation du chakra du jour (avec Laurence)
yoga, pranayama, relaxation (avec Olivia)
- 13h déjeuner
- 14h-16h temps libre
- 16h pause thé / goûter
- 17h chakradance (avec Laurence)
- 20h30 diner

Samedi

- 7h30 petit déjeuner
- 9h30 chakradance
- 11h30 cercle de clôture
- 13h30 déjeuner
- 15h retour



Se rendre au Centre de yoga Ida - Dhara

11 ch. de la Fontaine 19800 Meyrignac l'Eglise - Situé à 20 km de Tulle - stageyoga.net

Accès en voiture :

A 450 km de Paris : A 10, A 71 puis A 20, sortie 45. Meyrignac l'Eglise est sur la D 32E1.

Accès par le train :

La gare d'Uzerche est à 30 mn en voiture. Trains directs depuis Paris - Austerlitz.

Sur le chemin de Compostelle, le Centre est aménagé dans une grange fortifiée construite par l'Ordre de Malte au 17e siècle. La grange a été rénovée en 2016 avec des matériaux bio-sourcés dans l'objectif d'y accueillir des groupes de personnes pour des activités de bien-être comme le yoga.

Elle a reçu le 1er prix de rénovation de la Nouvelle-Aquitaine en 2019. Son toit de chaume et son architecture singulière lui confèrent une allure remarquable dans un hameau du Plateau de Millevaches d'une vingtaine d'habitants.