

« YOGA AU CŒUR DE LA NATURE »

DANS LE CADRE PAISIBLE DE « LA FORESTA » (LEUVEN)

DU VENDREDI 19 OCTOBRE AU DIMANCHE 21 OCTOBRE 2018



Un temps pour Soi ... un week-end pour découvrir ou approfondir des techniques traditionnelles de Yoga et de méditation, favorisant la santé, la paix et le silence intérieur.

Votre journée débutera par un éveil corporel doux précédant un temps d'assise immobile en méditation.

La matinée sera consacrée au **Forest Yoga** : marche tranquille et silencieuse en méditation guidée, dans la présence bienveillante des arbres.

La forêt a des vertus thérapeutiques très puissantes. Elle provoque une profonde sensation de régénération et d'apaisement, de la joie et de l'énergie positive.

<https://contemplaxion.be/forest-yoga/>

L'après-midi sera dédiée à la théorie et à la pratique du **Yoga Nidra**. Le Yoga Nidra induit une relaxation profonde sur le plan physique, psychique et émotionnel. Vous apprendrez pourquoi et comment il diminue considérablement le stress, soulage les troubles du sommeil et stimule les forces de guérison.

<https://contemplaxion.be/yoga-nidra/>

En fin de journée, nous profiterons ensemble d'un moment de **Méditation**, avant d'entamer une douce nuit de sommeil.

Du temps libre est également prévu afin de vous permettre de profiter de la nature environnante ou de vous reposer, tout simplement.

LE PROGRAMME

- 07h00 - 08h00 : Eveil corporel + méditation
 (cours facultatif)
- 08h00 - 09h00 : Petit déjeuner
- 10h00 - 12h30 : Forest Yoga
- 12h30 – 14h00 : Déjeuner
- 14h00 - 15h00 : Temps libre
- 15h00 - 18h30 : Atelier Yoga Nidra
- 18h30 - 20h00 : Dîner
- 20h45 - 21h15 : Méditation
- 22h : Une bonne nuit de sommeil



Nous logerons à **« La Foresta »**, situé non loin de Louvain (Leuven). Entouré par des bois et des forêts, cet ancien couvent franciscain rayonne de paix et de silence.

Hébergement en pension complète, nourriture végétarienne, boissons comprises (eau minérale, thés et tisanes) – sans alcool. Draps inclus.



Prix du week-end

295,00 € par personne sur base d'une chambre double

345,00 € par personne sur base d'une chambre individuelle

Dans chaque chambre il y a un lavabo. Les douches et les toilettes sont dans le couloir.

Il est également possible de participer **à la journée : 95 €** par personne incluant le repas chaud du midi et les pauses-boissons dans la journée. Et ce dans la mesure des places disponibles (priorité aux inscriptions avec logement).

Nombre de participants : minimum 8 personnes, maximum 20 personnes

Le prix comprend

- Le logement en chambre simple ou double (2 nuits), en pension complète, du vendredi 19/10/18 (16H) au dimanche 21/10/18 (18H30).
- Le repas du vendredi soir, 3 repas le samedi, 2 repas le dimanche (repas végétariens) + les boissons aux repas + les pauses--boissons : eau, thés, tisanes (pas d'alcool).
- Les activités mentionnées dans le programme (Forest Yoga, Yoga Nidra, Méditation)
- L'encadrement et l'enseignement de **Danièle Verleysen**
<https://contemplaxion.be/qui-suis-je/>

Inscriptions

L'inscription sera effective à la réception d'un acompte de 95 € par personne, sur le compte BE 95 3770 6854 2358, avec votre nom + la mention : «Acompte Yoga Foresta»

Contactez : Danièle Verleysen, **Tel** : 0477 68 02 78

Mail : contemplaxion.be@gmail.com **Web** : <https://www.contemplaxion.be>

A prévoir :

- Une tenue confortable, pantalon souple ou legging, t-shirt et sweat-shirt pour les cours de Hatha Yoga, Yoga Nidra et méditation + un grand châle bien chaud + 1 serviette éponge
- Equipement pour la marche en extérieur : bottines, pull, veste, petit sac à dos ou banane
- Serviettes de toilette

