

Lieu et conditions de séjour

Le gîte de Vineuil se trouve dans une vaste ferme berrichonne au milieu de nulle part. Le ciel s'ouvre devant nous dans son immensité et nous offre des superbes lumières d'orage et des couchers de soleil sur les champs de blé et de tournesol.

Nous entrons dans l'univers de Van Gogh.

Tout nous invite au recueillement.

Le gîte est à 15 kms de Châteauroux.

Il peut accueillir 12 stagiaires dans des chambres de 3 personnes maximum.

Il est aussi possible d'apporter sa tente (pas de changement de tarif)

Les draps sont fournis.

Apporter son **linge de toilette et une serviette de table**.

Il est demandé aux stagiaires d'aider aux services minimums (pluches, mise de couvert, vaisselle et propreté).

Modalités

1^{er} stage : Début: le samedi 6 juillet à partir de 12h
pour le repas
Fin : le vendredi 12 juillet après le déjeuner

2^{ème} stage : Début : le dimanche 14 juillet à partir de 12h
pour le repas
Fin : le samedi 20 juillet après le déjeuner

Prix du stage

Animation : 510 €

Pension complète : 400 €

- 20% pour étudiants

- 30 € si vous vous inscrivez avant le 1^{er} juin

Maximum 12 stagiaires

P.S. Tout problème financier peut-être étudié

En cas de désistement après le 20 juin, l'acompte sera conservé.



Atelier Yoga
S.B GASTINEAU

YOGA

« Des pieds à la
tête »

STAGES ETE 2019

SEMAINES du : 6au 12 juillet

14 au 20 juillet

LIEU : Vineuil, près de Châteauroux

Renseignements et inscription :

Atelier Yoga S.B. GASTINEAU

20, avenue des Nouettes

44100 NANTES

☎ : 02 40 43 30 47

SITE : <http://atelieryoga.net>

Mail : contact@atelieryoga.net

CONTENU DES STAGES

Ces stages s'adressent à des personnes qui ont déjà amorcé une recherche en yoga (cours réguliers, stages).

Venir à un stage d'une semaine c'est se mettre en retrait pour vivre chaque moment dans la présence à soi et aux autres.

L'accent est mis cette année sur l'impact du travail postural et respiratoire sur les tissus mous de notre corps.

Nous travaillerons dans 2 directions principales :

• Du côté de la « biomécanique du mouvement ».

Comment prendre la posture avec précision dans le respect des articulations, des viscères et du corps dans son ensemble.

Le chemin fait la posture et quand la posture est construite nous prenons le temps de la vivre dans une grande présence à notre respiration.

Cela nécessite de tenir la posture. Pour cela nous utilisons de nombreux supports : cales, chaise, sangle, baleineau, ballons etc.... non pas pour faciliter la posture mais pour la permettre.

La posture devient un cadre qui permet aux tissus de s'organiser. Cela conduit au lâcher.

• Du côté de la respiration ».

Nous utilisons des supports (balles, baleineau, petits ballons, bandes de marrons, etc...) pour ouvrir les espaces et repérer les volumes respiratoires. Nous entrons aussi dans un travail énergétique et de visualisation très précis pour contacter nos viscères et les mettre en mouvement.

Des pratiques posturales et de pranayama vous sont proposées chaque jour.

Au cours de ces pratiques, nous quittons la technique et nous entrons dans la danse des postures et du souffle.

L'ENSEIGNANT

Serge GASTINEAU

J'ai commencé ma pratique de yoga avec l'enseignement de B.K.S Iyengar.

Bien que très marqué par cette école de la rigueur et de la précision, je me suis tourné vers d'autres enseignements pour alimenter ma recherche.

Je m'intéresse particulièrement à l'approche ostéopathique dans ce qu'elle apporte à la pratique du yoga.

Ma recherche est toutefois essentiellement alimentée par mon travail personnel et la rencontre avec mes élèves qui se fait depuis près de 30 ans sous forme de cours collectifs, individuels, d'ateliers autour de la respiration et du pranayama et de stages.

Les stages d'une semaine, sont des moments privilégiés pour la mise en œuvre de notre créativité.

J'ai accompagné Bernadette Gastineau qui nous a quittés en Février 2015, dans l'écriture de ses livres « Yoga et enfantement » et « Yoga et périnée » aux éditions Quintessence.

L'alimentation

Elle s'inscrit à part entière dans le stage. Nous proposons là aussi des temps d'apprentissage et le repas se vit dans « l'esprit du yoga ».

Chaque repas est équilibré sans gluten et sans lactose, et est là pour nous apporter l'énergie dont nous avons besoin.

Ce stage peut être l'occasion de travailler sur nos petites ou grandes addictions.

Les produits utilisés sont de qualité optimum et très majoritairement issus de l'agriculture biologique.

Nos cuisiniers sont aussi pratiquants ou enseignants de yoga

BULLETIN D'INSCRIPTION

Chaque stage aura sa particularité en fonction des participants. Nous pourrions vous orienter vers l'un ou l'autre stage si vous en formulez la demande.

✂-----

Nom :

Prénom:.....

Adresse :

.....

Courriel

Tél. :.....

Né(e) le :.....

Je participerai au stage « Yoga, « Des pieds à la tête » à Vineuil près de Châteauroux du samedi 6 juillet (pour le repas du midi) au vendredi 12 juillet 2017 (après le repas du midi)

Je participerai au stage « Yoga, « Des pieds à la tête » à Vineuil près de Châteauroux du dimanche 14 juillet (pour le repas du midi) au samedi 20 juillet 2017 (après le repas du midi)

Je n'ai pas de préférence pour l'un ou l'autre stage et désire être orientée pour opérer mon choix

J'apporterai mon baleineau

Ci-joint un acompte de 400€ à l'ordre de l'Atelier Yoga S.B. GASTINEAU.

Je souhaite une facture pour l'ensemble du stage à l'ordre de

Vous recevrez une confirmation de votre inscription et des renseignements complémentaires concernant le stage.

Si nous vous oublions demandez-la.