

STAGE YOGA ET PLANTES SAUVAGES

Du lundi 1er août au vendredi 5 août 2022 en Corrèze à Chanteix



Les matinées seront dédiées à la pratique du yoga (à l'extérieur si possible mais nous disposons également d'une salle). Nous pratiquerons un Hatha Yoga doux adaptable à chacun dans l'accueil des sensations procurées par les différents lieux de pratique afin d'harmoniser souffle, corps et esprit.

Des pratiques méditatives seront proposées en pleine nature sur des lieux inspirants.

Durant les après-midis, nous explorerons des milieux variés lors de promenades botaniques : forêt, marais, chemins, prairies. Lors des activités de reconnaissance des plantes, vous aurez la possibilité de faire un herbier (presses à disposition) et/ou des photographies, un carnet de terrain. Flores et ouvrages de Botanique à disposition, loupes d'observation prêtées. Pour ceux qui le souhaitent, une visite de la ferme Mèlilotus, producteurs de plantes aromatiques et médicinales à Chanteix pourra être organisée.

Nous en profiterons pour approfondir la connaissance des Plantes médicinales, de leurs différentes utilisations et modes d'administration.

Vous séjournerez en pleine nature au gîte La Belle Verte situé sur la commune de Chanteix sur les plateaux du pays de Tulle. Les repas seront végétariens, préparés en autonomie avec des produits locaux et biologiques. Sur les temps de pause, tout est permis : visite du jardin de Claudine, du fournil de Pierre (pain biologique au levain), sieste, baignade au lac de Vigeois...



RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

TARIFS - Coût pédagogique 320 euros le stage de 5 jours avec possibilité d'hébergement sur le site à partir du dimanche soir. Hébergement : chambre de 2 à 4 personnes, 18 euros la nuit par personne.

Possibilité de camping : 5 euros la nuit par personne

Petit déjeuner/déjeuner/Dîner : 5 euros chacun (participation pour la réalisation collective des repas avec les produits fournis).

POUR VENIR - accès SNCF gare de Uzerche-véhicule A20 sortie 46 (Perpezac le Noir). Gîte la Belle Verte, Impasse du fournil, Le Baspeyrat, 19330 Chanteix.

INTERVENANTES - Christelle Lestic, diplômée de l'École Française de yoga de Paris
Micheline Martin, diplômée de l'École des Plantes de Paris et D.U. de Botanique de terrain, Université d'Amiens.

CONTACT/RÉSERVATION - 06 83 06 68 42 - communerbe@gmail.com - www.communerbe.org

BULLETIN D'INSCRIPTION
Stage « Yoga & Plantes sauvages » du 1er au 5 août 2022

Prénom

Nom

Tel

Mail

Adresse

Coût pédagogique

Le stage de 5 jours..... 320 euros

Hébergement

Grande chambre de 2 à 4 personnes (18 euros X nuit par personne) euros

Camping (5 euros X nuit par personne) euros

à régler sur place à l'arrivée

Repas

Frais de participation pour la cuisine collective de repas végétariens avec des produits locaux bio fournis (5 euros)

A régler sur place selon le nombre de repas pris

Réservation

Pour réserver : 1/3 du coût pédagogique, soit 100 euros à l'ordre de *Souffle de vie*

Chèque et bulletin d'inscription à envoyer à cette adresse :

Christelle Lestic - 6 rue Brune - 78 990 Elancourt. Le solde sera à régler en début de stage.

Jour et heure d'arrivée

Au plaisir de vous rencontrer et de partager ces moments avec vous.

Contacts : Christelle Lestic - Yogaetdansebiodynamique.com - souffledevie.asso@gmail.com - 06 76 97 70 35

Micheline Martin - communerbe.org - communerbe@gmail.com - 06 83 06 68 42