

STAGE DE YOGA

Vendredi 19 Mars au
dimanche 21 Mars 2027

Gîte la Sauvagine - GLANDAGE - Drôme

Le cheminement des émotions, de l'agitation à la paix :

Pratiques,
Sagesses Indiennes
et Marches



Proposé par Guillemette DURDAN & Mélanie CARON



Selon l'enseignement

APPRENDRE ET ENSEIGNER LE YOGA AU 21ÈME SIECLE
yogakshemam
France - Suisse - Allemagne - Italie - Grèce

PROGRAMME

selon l'enseignement YOGAKSHEMAM

Vendredi 19 Mars 2027
16h : Accueil
avec possibilité de marche (en fonction de la météo)
19h00 : Pot d'accueil & Repas
20h30 : Pratique de yoga

Samedi 20 Mars
9h-17h30
Yoga 2 séances d'1h30
Sagesses indiennes 2 séances d'1h
Marche (1h30 à 2h)

Dimanche 21 Mars
9h - 16h30
Yoga 2 séances d'1h30
Sagesses indiennes 1h
Marche (1h30 à 2h)



Gîte la Sauvagine
34, rue du Joucou
Hameau de Grimone
26410 GLANDAGE

Tarifs & Inscriptions

Yoga

200€ pour les 6 premiers inscrits // 240€ pour les suivants.
A régler au moment de l'inscription par chèque à l'ordre d'ANANDAYA, virement ou espèce.
Possibilité de payer en plusieurs fois - contactez-nous
INSCRIPTIONS via le formulaire suivant : *https://forms.gle/Bw33n3xKY22RBvVV6*

Hébergement et repas

160€ en pension complète, à régler sur place.

- Les repas sont préparés maison et végétariens.
- Couchage en chambres de 2 à 4 personnes en gîte écologique et chaleureux.

Infos Gîte: https://www.gite-lasauvagine.fr

Renseignements

Guillemette DURDAN
06.01.73.05.12 -
guillemettedurdan@gmail.com
www.guillemettedurdan.fr

Mélanie CARON
06 89 80 33 72
melaniecaron@protonmail.com
https://melaniecaron.my.canva.site/yoga

DÉROULÉ DU STAGE

Pourquoi ce stage ?

Colère, doute, frustration, tristesse... Quand le mental s'emballe, nos émotions prennent toute la place et altèrent notre sérénité.
Et s'il était possible de sortir du tourbillon des réactions pour retrouver la paix originelle (Shānta) ?
La psychologie indienne, sagesse millénaire d'une grande finesse, nous offre des clés concrètes pour comprendre nos mécanismes intérieurs, faire un pas de côté et traverser le quotidien avec clarté et plénitude.

Lors de ce week-end, nous vous proposons

Pratique de Yoga complète et nourrissante selon l'enseignement traditionnel de Yogakshemam.

Alternance de postures statiques et séquences plus dynamiques, toutes basées sur une respiration profonde, nous travaillerons à :

- Assouplir, renforcer et tonifier votre corps.
- Équilibrer le système nerveux et dénouer les tensions
- Développer une force intérieure tout en respectant les limites de notre corps.

Concentration et Méditation pour une Connexion profonde

Découverte et approfondissement de la concentration (Dharana) et la méditation (Dhyana) nous permettant de :

- Apaiser et clarifier votre mental.
- Stabiliser vos émotions et réguler le stress.
- Accéder à une sérénité profonde.

Sagesse Indienne & grands récits mythologiques

Nous découvrirons ensemble cette riche transmission grâce :

- Aux clés de la psychologie indienne et théorie de la perception pour comprendre nos émotions
- A la transmission de contes traditionnels inspirants.

Pour :

- Approcher la dimension subtile du yoga
- Cheminer vers un plus grand apaisement