

Les Terrasses de La Moglais

Méditation de pleine conscience et Hatha Yoga

Lamballe, 14-15 mai 2022

Angélique des Nétumières, psychologue clinicienne,
instructrice de méditation de pleine conscience

Evelyne de Longuemar, enseignante de Yoga membre de la FNEY

Nous explorerons le thème de l'ancrage, cet enracinement à la Terre qui permet d'installer la posture méditative et d'éviter de s'échapper vers un ailleurs, guidé par notre *mental*. En cultivant l'ancrage, nous revenons au corps et au souffle et quittons la suprématie du monde des pensées qui nous enferme, clivant corps et esprit.

Pour travailler l'ancrage, nous utiliserons entre autres des techniques de respiration ancestrales (*Pranayama*), ainsi que la marche méditative.

Angélique : 06 83 27 41 28

Evelyne : 06 10 56 47 66

netumieres@gmail.com

penthievre22.yoga@orange.fr

Grande salle de pratique avec terrasse. Nourriture végétarienne préparée sur place.
Hébergement en chambre double avec salle d'eau privative ; quelques chambres individuelles avec salle d'eau sur demande.

Accès direct au parc du château et au bois de La Moglais.

Accueil le vendredi 13 mai à partir de 17h, fin du stage le dimanche 15 mai à 17h

Pédagogie (12h de cours) : 165€

Hébergement en pension complète (2 jours) : 140€

Supplément chambre individuelle : 60€

Les Terrasses de La Moglais 22400 La Poterie
(à 2km de la gare TGV de Lamballe)