

# *Retraite de yoga en pleine nature*

## *Yoga, Yoga de la Voix et Mandala*

### ***Du mardi 16 août au dimanche 21 août 2022***

Ce stage de 5 jours en immersion dans un cadre naturel privilégié - le splendide rougier de Camarès - est l'occasion rêvée d'**un retour à soi**, de **découverte de pratiques corporelles, vocales et plastiques originales** qui vous porteront vers un **chemin d'abondance, de bien-être et de santé**, tout simplement.

Ces propositions d'expérience, en dehors de tout mental, vont vous amener à **mieux vous connaître** pour atteindre des états de paix et de sérénité profondes.

Un temps de **contemplation et de simplicité en lien avec la terre** et l'énergie du rougier pour avancer sur votre chemin de beauté.

Le contenu de la retraite de Yoga, Yoga de la voix et Mandala

Ce stage alliera différentes pratiques complémentaires. **Douces par leur approche, elles conviennent à toutes et tous**, sans pré-requis. Tous les sens seront en éveil pour accueillir **notre créativité naturelle, recevoir les vibrations bienfaitantes de la musique indienne**, et établir une **solide et durable détente corporelle mentale**.

#### ***Yoga intégral :***

La posture se fait la proposition de **l'écoute des ressentis corporels du plus grossier au plus subtils**. Nous cherchons, bien plus que la posture « parfaite », à ce que s'écoule la rivière intérieure, libérant les passages de l'énergie. Nous visitons des lieux du corps, **comme si nous faisons une ballade sensible**, sur la voie de la connaissance de nous-même. Nous encourageons les mouvements internes qui vont apporter **force et enracinement, détente et ouverture**.

#### ***Yoga de la Voix :***

La voix chantée nous ouvre **la voie du cœur**.

Accompagnée par le tamera, instrument à 4 cordes traditionnel, nous chantons **les mantras en sanskrit et des chants sacrés de l'Inde du Nord**.

C'est une pratique sans posture, nous effectuons des postures vocales, en assise.

Nous serons guidés afin de **développer notre voix, améliorer notre concentration, développer notre écoute**. Nous harmonisons notre corps, clarifions notre mental et retrouvons notre état naturel paisible et calme. Cette pratique de chant méditatif peut nous guider vers **la paix, l'équanimité, mais également vers des états plus exaltés de joie et de célébration de la vie**.

### ***Le Mandala :***

Le mandala est **un miroir de soi**, à un instant donné. Il révèle notre état du moment et nous permet de **laisser libre cours à notre créativité sans attente de résultat**. Le cercle qui contient le dessin nous protège, nous offre un cadre naturel dans lequel l'imagination peut prendre sa place. Les formes émergent de notre geste spontanément, **nous libérant de toute tension**. Le mandala peut agir comme **un révélateur de notre personnalité profonde** et nous faire prendre conscience de **la joie inhérente à notre être**.

### ***Prendre du temps en Nature :***

Des temps de pause, de **ballades dans le rougier à l'heure fraîche**, dans la forêt de Sylvanès, ou **des baignades** non loin du gîte de Faragous ponctueront notre séjour. Nous prélèverons de la terre dans le rougier pour réaliser nos mandalas et **créerons des oeuvres éphémères dans la Nature**.

En bref ...

- Des pratiques de yoga tous niveaux douces et régénérantes
- Du yoga de la voix
- Des méditations, pranayama (exercices de respiration)
- Des relaxations, du yoga nidra
- Des temps de création : mandalas, art éphémère en nature
- Des ballades
- Du temps pour ne rien faire
- De la cuisine saine, vegan
- De la bonne humeur...

**Perrine Cierco**, enseignante de yoga intégral depuis 2016, vous offre ses compétences en tant qu'artiste-plasticienne et musicienne au service de l'aspiration vers le divin.

Portée par la joie de transmettre et de partager, elle se fera l'écho de l'énergie du groupe, de manière souple et libre.

Les conditions pratiques de votre séjour à Camarès

Pour la pratique et votre confort lors du stage, voici une liste de choses qui pourraient vous être utiles : Votre tapis de yoga

- Briques, cales et sangles (voir plus bas)
- Crayons de couleur, feutres, craies, pastels, aquarelles, etc...
- Un maillot de bain
- De quoi vous protéger du soleil
- Des chaussures confortables pour les petites marches
- Une gourde

Vous pourrez également, si vous en avez en votre possession, apporter votre propre matériel de pratique posturale : briques, cales et sangles. Merci de m'informer si vous souhaitez que je vous prête du matériel.

## **Le lieu de Faragous, en Aveyron**

### **Gîte de Faragous**

#### **12 360 CAMARES**

**Le gîte confortable** offre une salle commune agréable, des chambres doubles, triple ou un dortoir. **La grande salle de danse lumineuse** et fraîche sera parfaite pour nos pratiques quotidiennes.

Les tarifs de la retraite de Yoga, Yoga de la Voix et Mandala

#### Tarif :

coût pédagogique : 385 euros (150 euros d'acompte pour réserver votre place)

Hébergement : 95 euros (estimation pour une chambre double)

coût pour les repas/ 5 jours : 160 euros

TOTAL : 640 euros

Ne comprend pas les trajets

*Arrivée : le mardi 16 août à 17h*

*Départ : le dimanche 21 août à 18h*

Toutes demandes d'informations se font auprès de Perrine au 06 86 76 01 39 ou

**e-mail** : [yogaperrine@gmail.com](mailto:yogaperrine@gmail.com)

**site internet** : [www.perrinecierco-yoga.com](http://www.perrinecierco-yoga.com)

**facebook** perrine cierco yoga

Après un entretien téléphonique, vous enverrez un fichier d'inscription (que je vous transmettrai par mail) et un chèque d'acompte directement à **Perrine Cierco Lippe**:

1 bis rue de l'Enclos, 44640 LE PELLERIN

Cet acompte sera conservé en cas de désistement après le 30 juillet, sauf pour raison médicale justifiée, auquel cas des frais de 50 euros de gestion de dossier seront dûs.

