

Week-end résidentiel « CHAMANISME et YOGA »

du vendredi 25 au Dimanche 27 Septembre 2020

avec Jean-Marc Dumur et Nataly Dambrin

Initiation au Voyage chamanique au tambour, au Clair ressenti et au Yoga

Objectif : Apprendre à communiquer avec son animal totem, ses esprits alliés, ses guides et les esprits de la nature, s'initier au yoga passif / actif pour se connecter à soi même, respirer, s'enraciner.

Description générale

Voyages chamaniques : Permettent de se re-connecter en profondeur avec qui on est. C'est une source d'aide, de conseils, de soins, une autre façon d'appréhender les réalités multiples de notre monde.

Sessions Yoga : Les sessions de Yoga ponctueront le week end : une les matins pour chasser les brumes de la nuit, une en fin de journée pour se retrouver, se ressourcer, s'incarner ou s'enraciner après avoir flirté avec les mondes invisibles ...

Moments farniente : Chaque journée aura des moments d'exploration en solitaire, pour profiter de la nature splendide du lieu, expérimenter, rêver, se reposer...

Le stage se déroule au Domaine des Terres de L'Arcanel en Cévennes, à 10mn d'Anduze, un lieu enchanteur et inspirant situé au cœur de 20 hectare de forêt.

<http://www.larcanel.com>

Ce stage est accessible à tous

Intervenants :

Ateliers chamanique animés par **Jean-marc Dumur**, pratique le chamanisme au tambour dans la lignée de Michael Harner, formé au clair ressenti via l'école de Yann Lipnick.

Praticien certifié en régulation émotionnelle et psychosomatique (Tipi)

<http://soinsjm.com/>

Ateliers de yoga animés par **Nataly Dambrin**, enseignante de yoga Iyengar depuis plus de 10 ans. Elle enseigne aussi le Yoga restauratif-yin, s'est formée au « yoga sans dégâts » de B.de Gasquet, et suit actuellement un cursus « Yoga & Ayurvéda » sur 2,5ans.

Enseigne au Ginkgo studio de Montpellier dont elle est la gérante.

Infos pratiques : Accueil sur place le vendredi à partir de 16h, début du stage à 18h, fin du stage le dimanche à 17h.

Hébergement en chambre de 2 à 3 personnes, les draps sont fournis, apporter le linge de toilette.

Prévoir : votre tapis de yoga si vous en avez, le reste du matériel sera fourni. Des vêtements souples pour la pratique, vêtements chauds et de pluie pour l'extérieur, un pendule (radiesthésie si vous en avez), un carnet de notes personnel et un foulard pour se couvrir les yeux. Chaussures de marche pour aller dans la nature.

Tarif : 270 Euros

Comprend l'enseignement, l'hébergement et la nourriture* végétarienne, locale et de saison,
* Le vendredi soir, nous partagerons un repas tiré du sac.

Réservations : Formulaire d'inscription + 158€ d'arrhes à envoyer par chèque (encaissé au moment du stage), remboursables si désistement avant le 21 Février 2020.
Chèque à l'ordre du Ginkgo studio, adresse : 3 rue Marie Caizergues 34000 Montpellier.

Restera à payer sur place séparément l'hébergement 70€ et repas 42€.

(Nous acceptons les Chèques ANCV, facilités de paiement : nous consulter)

Contact et inscription : 06 88 94 02 04

Ou via le site <https://www.studionyoga-pilates-montpellier.fr/ateliers>