



## LE GARDOUSSEL



*Un havre  
de paix*

POUR CE SEJOUR NOUS SOMMES ACCUEILLIS  
CHALEUREUSEMENT PAR ALEX, INSTRUCTEUR EN  
AYURVEDA ET SHARON, ARTISTE POÈTE.  
LEUR LIEU EST UN VÉRITABLE HAVRE DE PAIX, DANS  
UN MAS CÉVENOL MAGNIFIQUEMENT RÉNOVÉ.  
CE CADRE EST PROPICE POUR L'INTROSPECTION,  
POUR SE RECHARGER ET SE RESSOURCER.

ADRESSE : LIEU-DIT LE  
GARDOUSSEL ET LAQUET, 30940  
SAINT-ANDRÉ-DE-VALBORGNE.  
A 1H45 DE MONTPELLIER.



WWW.GARDOUSSEL.COM

## STAGE D'AUTOMNE

DU JEUDI 31 OCTOBRE AU  
DIMANCHE 3 NOVEMBRE 2024



## YOGA IYENGAR

TOUS NIVEAUX

REPAS AYURVÉDIQUE

### INFORMATIONS PRATIQUES :

- L'ARRIVÉE SE FAIT LE JEUDI 31 À PARTIR DE 16H
- LE DÉPART EST LE DIMANCHE À 17H.
- LES DRAPS SONT FOURNIS, VOUS DEVEZ AMENER VOTRE SERVIETTE DE BAIN.

### PARTICIPATION :

- Enseignement : 165€
- Pension complète en chambre partagée à 2 et cuisine Ayurvédique : 341€
- En chambre individuelle : 451€





JULIE LACHENAL

Je pratique le yoga Iyengar depuis 1991 et je l'enseigne depuis 1996. Je suis certifiée Ramanani Iyengar Memorial Institute Niveau 2.

Je suis co-créatrice du Centre de Yoga Iyengar des Arceaux à Montpellier.

J'enseigne pour les enfants, les adolescents, les adultes, les femmes enceintes et les séniors.

J'enseigne aussi dans mon village au coeur de Cévennes où j'habite.

J'ai à coeur de continuer à me former aussi bien dans le yoga Iyengar que dans d'autres domaines notamment la Respiration Transformatrice qui vient en complément de mon enseignement.

Les stages en immersion sont toujours des moments intenses où chacun peut pénétrer en profondeur l'espace intérieur, transformer et intégrer les bienfaits de la pratique à tous les niveaux, physique, mental, émotionnel et spirituel. Ces temps sont précieux pour avancer sur notre chemin de conscience.



Pour ces trois jours, je vous propose au travers de la pratique posturale, du pranayama (exercices de respiration) et de la méditation une connexion plus profonde avec l'espace de calme et de sérénité qui réside au fond de chacun de nous.

Dans cette expérience nous pouvons alors créer et générer de l'énergie, clarifier notre mental et repartir rechargé pour les mois d'hiver.

Nous bénéficierons pour ses 3 jours d'une **cuisine végétarienne et ayurvédique de qualité**. Cette cuisine inspirée de l'Inde s'harmonise parfaitement avec la pratique du yoga, elle viendra pacifier, purifier et sensibiliser nos corps, nos coeurs et nos âmes.

**Programme :**

- 7h30 - 9h : méditation et pranayama
- 9h - 9h30 : collation
- 9h30-10h : philosophie
- 10h - 12h30 : pratique posturale
- 13h : déjeuner
- 17h-19h : postures de détente profonde
- 19h30 : dîner

**FICHE D'INSCRIPTION**

- Prénom :.....
- Nom : .....
- Date de naissance : .....
- Mail : .....
- Téléphone : .....
- Depuis combien de temps pratiquez-vous le yoga/le yoga Iyengar ? .....
- Avez-vous des problèmes de santé pouvant gêner votre pratique ? .....
- .....
- .....
- .....

Fiche d'inscription à renvoyer avec un chèque d'arrhes de 165€ à l'ordre de l'association Sukha / adresse : Association Sukha, 1 rue Duval Jouve, 34000 Montpellier/ Ou par virement , demandez le Rib : info@yoga-montpellier.com Julie Lachenal : 06 75 11 82 11

À noter : les arrhes ne sont pas remboursables dans les 15 jours avant le début du stage. Le solde est à régler en début de stage. Le stage ne peut être remboursé suite maladie/accident.