

Kundalini Yoga et Randonnée dans le Diois

Du 11 au 16 juillet 2020



Descriptif

Prendre de la hauteur !

Allier la marche et la pratique du Kundalini Yoga, une belle alchimie pour se ressourcer, aller à la rencontre de Soi et prendre de la hauteur !

La nature sauvage et luxuriante du Diois offre un cadre idyllique pour les randonnées et la pratique du yoga. Six jours pour de longues et profondes respirations, pour clarifier son mental, être au contact de la nature et cheminer vers soi-même. Un voyage au cœur de Soi-même, entre terre et ciel ! Le yoga pour nettoyer, épurer, la marche pour intégrer ; le tout pour se connecter à la Source en nous.

Pour cela, rien de tel aussi que de prendre grand soin de son alimentation, avec une cuisine aussi savoureuse que créative. Benoît Doutreleau mettra tous ses talents en œuvre pour le plus grand bonheur de nos papilles gustatives.

Ces six jours seront aussi sous le signe du partage, de la convivialité, afin de savourer la joie d'être ensemble en conscience !

De beaux et subtils ingrédients et ensuite laisser la magie opérer !

Alexis Amrit Singh, Rachel Balpreet Kaur et Benoit sont heureux de vous rencontrer pour cette nouvelle aventure et ont à cœur de partager avec vous cette expérience.



Programme

Journée type :

- ★ 6h45-8h : r-éveil yogique
- ★ 8h30 : un petit déjeuner aussi savoureux que copieux
- ★ 10h30 : randonnée dans le Diois
- ★ 16h-18h30 : Classe de Yoga + enseignements (en salle ou en extérieur) et relaxation aux sons du gong pour couronner le tout
- ★ 19h : Dîner tout en saveurs
- ★ 21h : un temps de méditation vous sera toujours proposé



Les journées seront, de manière générale, structurées sur cette base. La philosophie yogique nous enseigne l'art de nous adapter aux situations (conditions météo, besoins du groupe,...) Le programme est donc conçu tout en souplesse. Nous vous réservons aussi quelques activités plus spécifiques !

Journées spécifique :

- ∞ Une journée « rando plus challenge », dépasser l'épuisement pour renaître
- ∞ Une matinée centrée sur la découverte des plantes locales, cueillette (si possible), et transformation
- ∞ Une après-midi de pratique pleine nature. Notre randonnée nous conduira dans un lieu propice à l'écoute intérieure et à la pratique d'un yoga profond en lien avec les éléments.

Des baignades seront aussi possibles en rivière.

Des temps de Seva sont prévus le matin ou l'après-midi (après le petit déjeuner ou avant le repas du soir). Le Seva est un temps de service désintéressé mis au bénéfice de la communauté. Il consistera essentiellement une aide en cuisine. Fait avec conscience, ces temps sont propices pour nettoyer les schémas karmiques (karma yoga). C'est aussi un moment de partages et d'échanges et une belle opportunité de découvrir les secrets de Benoît !

Enseignements :

A travers la pratique, vous pourrez découvrir ou approfondir la philosophie yogique. Après cette période de crise et de confinement, nous verrons comment les enseignements du yoga sont des outils précieux pour traverser toutes périodes qui viennent nous challenger. Le focus sera mis sur cette thématique.

Hébergement

Nous serons accueillis dans le gîte le Château Saint Ferreol (Drôme) : <https://www.chateau-saint-ferreol.fr/>



A 15 minutes de Die, à 5 minutes du joli village médiéval de Châtillon-en-Diois et à 500 mètres de la rivière, c'est un lieu préservé, idéal pour partir à la découverte de la magie du Diois.

L'hébergement est en chambres individuelles ou en chambres deux ou trois personnes.

Ce gîte dispose d'une magnifique salle de 100 m2 pour la pratique du yoga !



Isabelle et Thibault HUSSON sont les propriétaires du gîte et ont la joie de nous héberger.

Alimentation

Benoit a à cœur de préparer de succulents repas végétariens. Sa cuisine est particulièrement inventive et sa créativité nous régale. Les repas sont cuisinés avec des produits locaux et biologiques. Son intention est aussi de réduire au maximum les déchets dans un souci environnemental.

Il partage généreusement ses recettes. Vous aurez l'occasion de mettre la main à la patte lors des temps de SEVA (service désintéressé), ainsi vous vous appropriez plus facilement cette nouvelle manière de cuisiner.

Si vous suivez un régime alimentaire spécifique, faites-le savoir à l'organisateur au moment d'effectuer votre réservation.

Détails pratiques

- ★ Arrivée le samedi 11 juillet à 10h
- ★ Départ le 16 juillet à 17h
- ★ Possibilité d'organiser un covoiturage en fonction de la localité des participants.

Accessibilité/niveau

- ★ Kundalini Yoga : tous niveaux. Pour novices/débutants/intermédiaires/confirmés
- ★ Randonnées : niveau moyen avec plusieurs heures de marche et des dénivelés allant de 300m à 800m en fonction du niveau du groupe. Port de sac léger avec un pull, une bouteille d'eau, éventuellement un pic-nic.

Prix

Le prix comprend la totalité du stage soit : l'hébergement et l'alimentation (environ 330 euros par personne), l'accompagnement en montagne par Alexis Amrit Singh, accompagnateur moyenne montagne et la pratique du Kundalini Yoga

- ★ 560 euros avant le 21 juin 2020
- ★ 640 euros après le 21 juin 2020

Réservation et paiement

- ★ Pour réserver, le versement de 200€ d'arrhes se fait en ligne directement sur le site Hello Asso de l'association Shakti Bhakti (paiement sécurisé) ou par chèque exceptionnellement.

<https://www.helloasso.com/associations/shakti-bhakti/adhesions/cours-de-kundalini-yoga-de-shakti-bhakti>

- ★ Les arrhes sont non-remboursables si vous annulez votre réservation.
- ★ Le reste du paiement est dû à votre arrivée (chèques ou espèces)

- ★ Clauses COVID: si vous ne pouvez honorer votre réservation pour des motifs liés à la pandémie, vos arrhes seront intégralement remboursés. Nous tiendrons compte des directives gouvernementales et donc la possibilité d'annuler le stage en cas de problèmes liés à la Pandémie (avec alors remboursement des arrhes).

Les enseignants

Alexis Amrit Singh

Kinésithérapeute de profession, je suis quotidiennement au contact de l'être humain et de sa santé. Particulièrement intéressé par les liens entre le corps et l'esprit j'ai ouvert ma curiosité à l'ésotérisme et aux sagesses ancestrales. Je rencontre le Kundalini Yoga et le Karam Kriya en 2014, ils m'apportent une compréhension nouvelle de l'être humain, du mental et de son fonctionnement. Je l'enseigne depuis 2017.

L'être humain ne pouvant vivre en harmonie sans connexion à son environnement, j'ai souhaité en 2015 passer mon brevet d'état d'accompagnateur en montagne. La montagne, les éléments nous rappelle à quel point on est petit et impuissant face aux forces créatrices de ce monde. Guider les gens dans des paysages somptueux, les aider à traverser l'effort, marcher jusqu'à faire tomber les masques et se retrouver soi-même dans ce que l'on est réellement. Je souhaite que chacun trouve chaque jour un meilleur équilibre qui le rapproche un peu plus du bonheur. Plus d'informations sur mon site : www.harmorando.com



Rachel Balpreet Kaur

Les surprises de la Vie ont mis sur mon chemin le Kundalini Yoga. C'est comme une évidence que je l'enseigne maintenant depuis 6 ans avec passion (diplômée par Kundalini Research Institute : K.R.I). J'ai terminé en 2019 le niveau 2, une belle opportunité d'aller encore plus loin dans la pratique et d'approfondir les enseignements.

Je me suis formée à la Shakti Dance, le yoga de la danse en 2017 et également au Karam Kriya.

C'est aussi présenté à moi le gOng, cet instrument incroyable. Le gong, c'est le son de l'Univers, la vibration de la Créativité elle-même... En jouer c'est être au service de la vibration, expérimenter l'écoute totale, la pleine présence et l'union... comme une profonde méditation ! Pour celui qui l'écoute les bienfaits sont nombreux et profonds.

Mon aspiration la plus profonde est que nous puissions tous laisser briller en nous la Lumière

Vous me retrouverez via : <http://shakti-bhakti.org/>