

# Ressourcement et Bien Etre dans le Massif des Aravis

## 5 Jours pour faire le plein d'énergie et de découvertes !

du lundi 08 juillet au vendredi 12 juillet 2013

### Au programme :

#### Lundi 08 juillet :

- 10h à 11h : **accueil**, présentation des activités et des intervenants, planning des séances individuelles de réflexologie et de massage Ayurveda.
- 11h à 12h : **Yoga Nidra**, une pratique où seule la conscience est en mouvement. Le corps est immobile, assis ou couché sur le sol. C'est une relaxation profonde permettant le lâcher prise..
- 14h00 à 17h30 : **Randonnée Plantes sauvages**. Nous identifierons les plantes dans leur milieu naturel et ferons la cueillette, afin de confectionner différentes préparations.

#### Mardi 09 juillet :

- 07h00 à 08h00 : **Eveil en Yoga de l'Energie** pour faire le lien petit corps (nous) et grand corps (la nature) afin de vivre la journée consciemment et en harmonie
- L'après-midi : Détente et remise en forme avec **spa, massage ou réflexologie plantaire**

#### Mercredi 10 juillet :

- 9h00 à 12h00 : **Ateliers Fleurs de Bach**, découverte des remèdes vibratoires utilisables par toute la famille pour traiter les désordres émotionnels.
- 18h30 à 19h45 : **Vinyasa yoga**, dynamique, qui structure le corps sur le rythme du souffle. La production de chaleur permet un nettoyage sur les plans physique, énergétique et mental.
- ou 20h00 à 21h00 : **Yoga de l'Energie** qui active la perception de l'énergie de vie

#### Jeudi 11 juillet :

- 07h00 à 08h00 : **Eveil en Yoga de l'Energie**
- L'après-midi : Détente et remise en forme avec **spa, massage ou réflexologie plantaire**
- 19h00 à 20h00 : **Yin Yoga**, pratique lente qui agit en profondeur sur le tissu conjonctif, les tendons, les ligaments. Les postures maintenues longtemps libèrent les zones où l'énergie stagne

#### Vendredi 12 juillet :

- 9h00 à 12h00 : **Randonnée accompagnée et pratique du Yoga en pleine nature**
- 20h30 : **Conférence «Connaissance de l'Ayurveda »**



### Prix du stage :

322 € pour l'ensemble des activités proposées.

307 € pour les adhérents 2012/13 de l'association Enki Yoga.

+ 5€ adhésion « association « Les Sources de l'Equilibre »

Les pratiques sont douces et relaxantes, accessibles à tous, et chacun fait selon ses possibilités.

**L'hébergement et les repas** sont au libre choix des participants. L'office de tourisme de St Jean de Sixt dispose d'une liste d'hébergement [www.saintjeandesixt.com](http://www.saintjeandesixt.com)

## Les intervenants :

**Yoga :** **Nathalie Grosplier**, formée à l' Ecole du Yoga de l'Energie d'Evian, auprès de BiffMitheoffer pour le Yin et Gérard Arnaud pour le vinyasa .20 ans de pratique dans la relation d'aide (kinésithérapeute et ostéopathe toujours en activité) au service du yoga pour faire le lien entre le corps et l'esprit.

[www.nath-yoga.com](http://www.nath-yoga.com)

**Massage Ayurvedha :** **Valérie Germain** Masseuse en Ayurveda, formée en Inde & à l'Institut védique Européen. En accord avec mes enseignements & ma pratique, le massage passe par le respect de l'unicité de chacun & l'adaptation à ce qu'il vit. Avec le plus grand respect, les gestes viennent se nourrir de précision, et redonnent au corps l'espace nécessaire à la vie en fluidité.

**Réflexologie:** **Monique Bastard-Rosset**, réflexologue énergéticienne, formée à l'école Esclarmonde-Genève, je pratique la réflexologie plantaire, palmaire, faciale (Dien-Chan) [www.reflexologie-hautesavoie.com](http://www.reflexologie-hautesavoie.com)

**Plantes sauvages :** **Gilles Hiobergary**, horticulteur de formation cela fait une quinzaine d'années que je suis Cueilleur Professionnel dans les montagnes de Haute-Savoie. J'essaye de partager avec tout le monde mes connaissances sur les Plantes de Montagne, que ce soit dans l'alimentaire, ou pour leurs vertus médicinales.

[www.hiobergary.com](http://www.hiobergary.com)

**Fleurs de Bach :** **Evelyne Bastard-Rosset**, psychopraticienne, maîtrise de psychologie clinique Grenoble 2, j'utilise les fleurs de Bach dans ma pratique thérapeutique.

## Lieux en fonction des activités :

- **Yoga et conférence:** plein air ou salle polyvalente de St Jean de Sixt
- **Spa:** Le Chalet à Bulles, Hôtel Beau Site St Jean de Sixt
- **Massages :** Le Chalet à Bulles et Centre de Soins St Jean de Sixt
- **Fleurs de Bach :** Ferme de la Nature, Le Grand Bornand
- **Plantes sauvages :** en pleine nature ou Ferme de la Nature, Le Grand Bornand

**Selon votre lieu d'hébergement du co-voiturage peut être organisé pour se rendre sur les différents lieux de pratique**

Ces méthodes se limitent uniquement à la sphère du bien-être selon le concept oriental et ne s'apparentent à aucune pratique médicale ou paramédicale occidentale

## A prévoir dans votre valise :

Maillot de bain, vêtements confortables et chauds, imperméable en cas de pluie pour les randonnées, chaussures adaptées à la randonnée, petit sac à dos. Les tapis de Yoga et les plaids sont fournis.

**Contact pour toute information complémentaire et réservation :**

**Monique Bastard-Rosset - Les Sources de l'Equilibre - tel : 06 13 79 11 12**

**Mail : [reflexologie-hautesavoie@orange.fr](mailto:reflexologie-hautesavoie@orange.fr)**

## Bulletin d'inscription

Bulletin à remplir, et envoyer par voie postale accompagné d'un chèque de 100 € d'acompte à :

Association Les Sources de l'Equilibre - Mme Bastard-Rosset Monique  
Chemin de La Ruaz - 74450 St Jean de Sixt

### Inscription au stage Ressourcement, Bien Etre et Découvertes du 08 au 12 juillet 2013 - St Jean de Sixt - Massif des Aravis

Nom .....Prénom .....

Adresse .....

CP ..... Ville.....

Tél./GSM\* ..... Email\* .....

Je m'inscris au stage Ressourcement, Bien Etre et Découvertes du 8 au 12 juillet 2013

J'accepte les conditions générales suivantes :

Nous nous réservons la possibilité d'annuler le stage 7 jours avant son commencement, si le nombre d'inscrit de 5 personnes minimum n'est pas atteint à cette date. Votre acompte vous sera entièrement reversé en cas d'annulation de notre part.

Le stage accueillera 12 personnes maximum.

Date : \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_

Nom :

Prénom :

Signature :

\* Votre inscription vous sera confirmée par e-mail ou sms, ainsi que le lieu de rendez-vous du 1<sup>er</sup> jour.

Acompte 100€ à l'inscription (validera cette dernière avec réception postale du bulletin d'inscription). Chèque à l'ordre « Association Les Sources de l'Equilibre".  
Le règlement de l'intégralité du stage s'effectuera le 1<sup>er</sup> jour soit le 8 juillet 2013.