



Stage immersif ASHTANGA YOGA avec Caroline Boulinguez

Pyrénées ariégeoises – le Bosc

Du dimanche 31 juillet au samedi 6 août 2022

Au cœur du parc naturel des Pyrénées ariégeoises, profitez d'une semaine d'immersion dans un cadre bucolique et apaisant.

En bordure du Village du Four, dans la commune du Bosc, Caroline Boulinguez vous propose de vous échapper lors d'une retraite intensive d'Ashtanga Yoga.

Au programme : 1h30 de méditation le matin, suivie par une session de Vinyasa de 3h et dans l'après-midi, salutations à la lune, ateliers, Pranayama et Yoga Nidra. Caroline Boulinguez vous fera découvrir une approche sensorielle et énergétique du travail postural.

Chaque matin, vous aurez l'opportunité de méditer afin d'éveiller en douceur le corps et le mental. Vous aurez un moment de pranayama, ce qui ajuste et harmonise vos énergies pour la journée et un moment d'exploration sensorielle, technique subtile et douce du réveil du corps, pour vous préparer à la pratique des postures.

Nous travaillerons l'alignement par des techniques d'ouverture du corps segment par segment. L'ensemble du corps sera envisagé, bassin, postures debout, équilibres, cambrés et torsions. Les Vinyasa concernent la première et seconde série.

PROGRAMME

Dimanche 31 juillet

Arrivée dans l'après-midi et selon navette

19h : Accueil – Dîner

Lundi 1^{er} août

8h30-12h : Méditation, exploration sensorielle, techniques d'alignement et Vinyasa première et seconde série.

18h-19h30 : Salutation à la Lune selon Matthew Sweeney.

Mardi 2 août

8h-12h : Méditation, exploration sensorielle, techniques d'alignement et Vinyasa première et seconde série.

18h00 – 19h30 : Vinyasa suivi d'un Yoga Nidra.

Mercredi 3 août

8h-12h : Méditation, exploration sensorielle, techniques d'alignement et Vinyasa première et seconde série.

Après-midi : Pause

Jeudi 4 août

8h-12h : Méditation, Pranayama, exploration sensorielle, techniques d'alignement et Vinyasa première et seconde série.

18h-19h30 : Salutation à la Lune selon Matthew Sweeney.

Vendredi 5 août

8h30-12h : Méditation, Pranayama, exploration sensorielle, techniques d'alignement et Vinyasa première et seconde série.

18h30-19h45 : Pranayama

Samedi 6 août

8h00-9h30 : Méditation, exploration sensorielle, techniques d'alignement et Vinyasa première et seconde série.

9h30 - 11h : Séquence de full Vinyasa choisie en fonction du travail qui aura été fait.

Brunch puis départ



TARIFS

Cours de Yoga, hébergement et repas inclus. Hors transport.

3 chambres doubles

Lits séparés, coin lavabo

750€ par personne.

2 chambre double plus

Lits séparés, lavabo et douche.

800€ par personne.

6 places en dortoir

Couchage simples, superposés, douche, WC et lavabo dans la chambre.

650€ par personne.

CUISINE

À base de produits locaux, de saisons et frais, la cuisine sera organisée par nos hôtes expérimentés. La cuisine s'inscrit dans une démarche locale et savoureuse et saura s'adapter à votre régime alimentaire (végétalien, sans gluten, etc.).



Le LIEU

Le Gîte de l'Étoile se trouve à 18km de Foix, dans le cœur même du Parc Naturel des Pyrénées ariégeoise, la formation se tiendra dans une ancienne ferme en pierre immergée dans un terrain de 2500 m².



Un espace privilégié, à 850 mètres d'altitude, où calme et nature offriront un cadre idéal pour une immersion totale dans un environnement propice offrant toutes les commodités.



CAROLINE BOULINGUEZ

Pionnière de l'Ashtanga Yoga à Paris et ancienne élève diplômée et autorisée par Sri K. Patthabi Jois à Mysore, Caroline Boulinguez est l'une des premières à avoir diffusé et fait connaître l'Ashtanga en France et à travers le monde.



En qualité d'avant-gardiste, elle crée dans le quartier de Bastille le Samasthiti Studio, premier studio d'Ashtanga Yoga à Paris en 1995, puis fonde en 2002 la célèbre École Française d'Ashtanga Yoga (EFAY) qui a posé les bases pédagogiques de l'enseignement de l'Ashtanga Yoga. Certifiée Yoga Alliance, l'EFAY est aussi titulaire du certificat *Datadock* et apparaît sur le catalogue des formations Pôle Emploi.

Sa volonté de transmettre la philosophie et les bienfaits de l'Ashtanga Yoga l'a également amené à développer un outil anti-stress pour les jeunes cadres en partenariat avec l'ANPE des cadre (l'APEC).

Elle est aussi l'auteure d'une série de DVD *Ashtanga Vinyasa Yoga* et du récent ouvrage *Entrez dans la pratique de l'Ashtanga Yoga* aux éditions du Courrier du Livre.

CONTACT ET PLAN d'ACCÈS



Foix, puis organisation d'une navette pour l'aller-retour.

Gîte de l'Étoile, le Four, 09000 Le Bosc.



Renseignements : caroline.boulinguez@samasthitistudio.net

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Le formulaire d'inscription, hébergé par Google formulaire, permet de mieux traiter les demandes d'inscriptions. Les informations collectées sont consultées uniquement par le Samasthiti Studio / EFAY et ne sont aucunement partagées à des tiers.

Toutes les informations étant présentes dans le programme, vous avez également le choix de réaliser toutes les démarches d'inscription par mail en contactant : caroline.boulinguez@samasthitistudio.net

<https://forms.gle/sxWCPZbYsryREAGw6>

