



## Stage de yoga printemps

« S'alléger et s'éveiller »

12-14 avril 2024 - Gorges du Gardon

### Intention proposée pour prendre élan avec le printemps :

- . s'ancrer, s'alléger et s'équilibrer pour sortir de la saison sombre et retrouver son énergie ;
- . s'éveiller à l'effervescence du renouveau et ouvrir son cœur en pleine présence.

### Différents temps de pratique tout au long du week-end, au dojo et en extérieur :

- . au cœur de nos pratiques, le yoga : pratique matinale, pratique approfondie (variantes et ajustements), relaxation méditative et/ou yoga nidra ;
- . exploration des thèmes du week-end à travers d'autres pratiques mettant en jeu le corps ;
- . pratiques et rituels en Nature, en lien avec l'élément Air ;
- . journée « détox » : au choix, jus ou kitchedi ; alimentation vivante la veille et le lendemain.

### Ce stage fait partie du projet Yoga.ailes 2023-2024 : à chaque saison, un week-end d'immersion + un programme en ligne pour nourrir votre *sadhana*\*.

Le premier objectif de ce week-end est de vous offrir un temps pour vous, pour rompre avec le quotidien et vous connecter à vos besoins profonds. Le principe, c'est l'immersion dans une pratique intensive du yoga (environ 5h-6h / jour), basée sur le nâtha yoga et le lien à la Nature. Selon votre envie, ce stage est aussi l'opportunité de vous approprier tout un cycle de pratiques de yoga pour nourrir votre *sadhana*, votre pratique personnelle autonome\*.

=> Plus d'informations sur le projet Yoga.ailes, le programme complet de ce stage ainsi que sur l'enseignement de Gaël en général sur le site [www.pipsissewaa-yoga.com](http://www.pipsissewaa-yoga.com).

Stage initié par Gaël Le Bellegui, enseignante de yoga (lignée nâtha), et co-animé avec Myriam Brunel, enseignante de yoga et hôte des lieux.

Accueilli à Aventure Découverte Nomade, éco-lieu situé entre Cabrières et Collias (30), dans la réserve naturelle des Gorges du Gardon.

Organisé par l'association Pipsissewaa yoga. Participation tous frais compris : 255€.

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



## Stage de yoga printemps

« S'alléger et s'éveiller »

12-14 avril 2024 - Gorges du Gardon

### Programme indicatif

Accueil à partir de 17h le vendredi

Installation, dîner léger (**alimentation vivante**).

Pratique d'ouverture pour se relier aux éléments et poser nos intentions pour ce stage, pour notre *sadhana* (pratique personnelle autonome) ou encore, pour notre vie en général.

#### Samedi

Pratiques au réveil : séance de yoga matinal et appropriation (variantes, ajustements).

Brunch (**détox monodiète : jus / kitchedi**).

Mi-journée : marche, yoga nature et rituel en lien avec l'élément Air.

Retour : relaxation.

Dîner (**détox monodiète : jus / kitchedi**).

Soirée : méditation ou yoga nidra.

#### Dimanche

Pratique au réveil : yoga matinal en autonomie.

Petit en cas (**facultatif**).

Yoga, approfondissement et exploration autour du thème.

Repas (**alimentation vivante**).

Clôture : pratiques pour clore, remercier et ancrer nos intentions.

Départ à partir de 17h30



## Stage de yoga printemps

« S'alléger et s'éveiller »

12-14 avril 2024 - Gorges du Gardon

### Informations pratiques : votre séjour

**# Le lieu : c'est le moment de tester votre « amitié écologique » (eco friendly) !**

Etre accueilli.e dans un éco-lieu en autonomie énergétique et faible empreinte environnementale signifie plusieurs choses qu'il faut avoir en tête en préparant son séjour :

- . le couchage se fait en yourtes (dojo en repli), vous dormez au contact de la nature ET il peut faire froid (**sac de couchage -5°**, couvertures sur place, oreillers à votre préférence) ;
- . pas d'éclairage dehors : frontale recommandée ! Bonsoir les étoiles... ;
- . toilettes sèches + eau traitée par phytodécantation => ATTENTION ! produits de toilette et d'hygiène naturels seulement, regardez la composition svp ;-)
- . enfin, détox digitale assurée : PAS DE RESEAU => donnez ce numéro à vos proches, pour les urgences seulement : 06 86 69 30 55 (Myriam capte chez elle).

Notez l'adresse : 2021 chemin de Mandres - 30 210 Cabrières.

**# Les repas : ce stage vous invite à une détox monodiète, jus ou kitchedi au choix, accompagnée par l'« alimentation vivante ».**

Sélima a un don pour les saveurs. Sa base est la cuisine végétarienne. Elle propose des repas en « alimentation vivante » selon les saisons et les demandes.

Pour ce stage, elle prépare votre jus ou votre kitchedi du samedi (à choisir à votre inscription) et accompagne cette journée « détox » de repas légers et savoureux, la veille et le lendemain, préparés en alimentation vivante (cru ou basse température).

*N.B. : préparation des repas et rangement participatifs, en toute convivialité.*



## Stage de yoga printemps « S'alléger et s'éveiller »

12-14 avril 2024 - Gorges du Gardon

### Informations pratiques : côté yoga

#### # Pratiquez le yoga à votre rythme...

Les temps de pratique sont nombreux tout au long de la journée. Rien n'est obligatoire, pas de pression, vous choisissez.

- . le programme avec tous les horaires est indiqué au jour le jour pour que chacun.e puisse participer et se reposer quand il le souhaite ;
- . attention ! pas de réseau sur place : prévoyez un réveil à l'ancienne pour avoir l'heure.

#### # Dedans / dehors : quel matériel ?

Le lieu comprend un magnifique dojo en bois. Mais nous pratiquerons aussi en extérieur. Prévoyez donc :

- . votre matériel de yoga habituel (tapis, coussin d'assise, couverture éventuellement) ;
- . un.e fouta/pareo, voire une rabane pour pratiquer ou protéger votre tapis en extérieur ;
- . des chaussures de marche qui tiennent aux pieds + tongs pour se déchausser facilement ;
- . des chaussures qui vont dans l'eau pour aller goûter le Gardon (et le maillot qui va avec !) ;
- . votre panoplie anti-soleil ou anti-pluie ou anti-froid selon la saison et la météo prévue ;
- . votre panoplie anti-insectes s'ils vous aiment et que ce n'est pas réciproque ;
- . une gourde et/ou un thermos en hiver et un sac à dos pour emporter tout ça en balade !



## Stage de yoga printemps « S'alléger et s'éveiller »

12-14 avril 2024 - Gorges du Gardon

### Pour accompagner et soutenir votre *sadhana*\*

# Yoga.ailes, c'est aussi un programme complet de yoga pour pratiquer en autonomie ce printemps sur le thème « S'alléger et s'éveiller ».

Pendant ce week-end, nous approfondirons certaines des pratiques du programme afin que vous puissiez vous les approprier au mieux. Ce programme est accessible en ligne aux personnes qui s'y abonnent durant les 3 mois de la saison. Il comprend :

- . support video et mémento d'une séance complète sur tapis ;
- . supports videos d'une pratique courte matinale et d'une pratique méditative du soir ;
- . propositions de pratiques instantanées à infuser dans votre quotidien ;
- . inspiration sur les thématiques pour nourrir votre curiosité...
- . conseils pour établir et ajuster votre rythme de pratique.

=> Plus d'informations sur ce programme en ligne sur le site [www.pipsissewaa-yoga.com](http://www.pipsissewaa-yoga.com).

# Et trèèèès important : préparez un joli cahier, un carnet qui vous plaît

Quand on commence une pratique personnelle autonome en yoga, c'est intéressant de tenir un « journal de bord ». On y note sa *sadhana* (\* la pratique choisie pour une lunaison, c'est-à-dire environ 4 semaines), ses ajustements « sur mesure » et les variantes expérimentées. Vous pouvez aussi y consigner vos sensations, vos émotions, vos réflexions au fil de votre pratique. A mesure, cela dessine votre cheminement en yoga... Et c'est intéressant d'y revenir pour observer l'évolution, retrouver ce qui nous a traversé, les pratiques qui nous ont marqué...

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



## Stage de yoga printemps « S'alléger et s'éveiller »

12-14 avril 2024 - Gorges du Gardon

Un stage initié par Gaël Le Bellegui...

Enseignante de yoga depuis une douzaine d'années, j'ai à cœur désormais d'encourager et de soutenir les pratiquant.es qui souhaitent s'engager dans une pratique personnelle autonome du yoga : leur *sadhana*. Pour cela, je m'appuie sur le yoga que l'on m'a transmis et qui est le cœur de ma pratique depuis plus de 20 ans : le nâtha yoga, où respirations et visualisations accompagnent toutes les postures, toutes les pratiques. C'est un yoga qui vise un travail énergétique. Et qui est accessible aux contraintes physiques puisque l'essence en est la respiration. J'ajoute à ce cœur de pratique diverses expériences que j'ai pu vivre et qui convergent vers le même but : une meilleure connaissance de soi-même pour éclairer notre chemin d'évolution.



... co-animé avec Myriam Brunel



Passionnée depuis toujours par les grands espaces sauvages et la culture des Nomades, je suis guide accompagnatrice en montagne. J'ai parcouru les Alpes et l'Himalaya et j'ai longuement voyagé en Inde autour des sites sacrés de la vallée du Gange. La partie sauvage des gorges du Gardon est le territoire que j'ai choisi pour m'installer et fonder un éco-lieu afin de partager cette sensibilité et ces valeurs avec d'autres humains en quête. J'enseigne désormais les pratiques qui m'accompagnent au quotidien depuis si longtemps : le kundalini yoga et le viniyoga ainsi que la méditation de pleine conscience. Je suis un être humain comme vous et je marche sur le chemin éternel de l'éveil...

**Renseignements complémentaires :**  
contactez gaël au 06 13 50 43 16 ou [contact@pipsissewaa-yoga.com](mailto:contact@pipsissewaa-yoga.com)

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