

## Stage de Yoga "100% immersion en pleine nature"



*"Si nous cherchons à contempler le miroir en soi, nous ne découvrons finalement rien d'autre que les choses qui s'y reflètent. Si nous voulons saisir les choses, nous n'atteignons finalement rien d'autre que le miroir. - Telle est l'histoire universelle de la connaissance." F. Nietzsche*

**Stage:** Guillaume et Joyson vous propose un séjour 100% nature autour du yoga traditionnel indien. Vous passerez une semaine dans un magnifique éco-gîte tout confort au coeur du petit village typiquement montagnard de Ceillac, niché à 1640 mètres d'altitude dans le Parc Naturel du Queyras, Hautes Alpes (05).

Ceillac est un petit paradis au ciel souvent bleu azur et aux montagnes imposantes et verdoyantes. L'eau y ruisselle de partout ( lacs, torrents, cascades) et les fleurs tapissent son immense plateau d'altitude verdoyant. Ses habitants sont d'une gentillesse remarquable.

**Pour qui?** toutes personnes désireuses de pratiquer un yoga traditionnel dans un décor sauvage et naturel. Simplicité et authenticité sont les maîtres-mots de ce séjour. Retrouvez le bien-être physique et la paix de l'esprit en symbiose avec la beauté de la nature.

**Dates et tarifs:** **30 juillet au 6 août 2016/ 850euros** (pension complète). Menus végétariens , simples, naturels et frais avec les produits locaux. L' arrivée dans l' éco-gîte s'effectue le samedi 30 juillet à partir de 16h, le départ a lieu le samedi 6 août avant 10h.



**Programme:** Cours de hatha-yoga quotidien principalement en extérieur ( en fonction de la météo), et études de différentes formes de yoga méconnues telles que nadà yoga (yoga du son), vigraka yoga, ayur yoga, méditation, mantras et philosophie du yoga. Nous nous immergerons au coeur de la nature lors de nos ballades et randonnées durant lesquelles nous pratiquerons les pranayamas (exercices de respiration) et asanas (postures) en altitude. Joyson nous apprendra également les bienfaits des plantes que nous iront cueillir lors de nos ballades. Ceillac permet des ballades et randonnées magnifiques accessibles à tous. Nous établiront un programme progressif sur la semaine.

Nous retrouverons une pratique simple et authentique du yoga en nous delectant de ce qui encombre le corps et l'esprit. Déconnectez et respirez!

**Apportez votre tapis de yoga et un grand tissu pour les pratiques lors des randonnées. Apportez un tupperware pour le repas du midi les jours de randonnées.**

Pour le bien de tous: téléphones éteints (ni vibreur, ni sonnerie) lors de toute pratique de yoga, et en vibreur le reste du temps dans le gîte.

Massages ayurvédiques aux huiles possibles en supplément auprès de Joyson et Guillaume.

**Hébergement:** Vous serez logé dans un superbe éco-gîte classé 3 étoiles (215m2) entièrement équipé à l'entrée du village. Chalet indépendant sur terrain privatif disposant de 5 chambres avec salle d'eau et wc privés, de 2 à 4 personnes. Grand séjour de 45 m<sup>2</sup>, espace détente autour de la cheminée, espace repas, wifi. Cuisine intégrée, Draps fournis. Espace spa à dispo dans le gîte (Jaccuzi). Terrasse. Eco-gîte conçu dans le respect de l'environnement.

**Activités possibles hors stage yoga:** vol en parapente (Baptême: 80 euros).

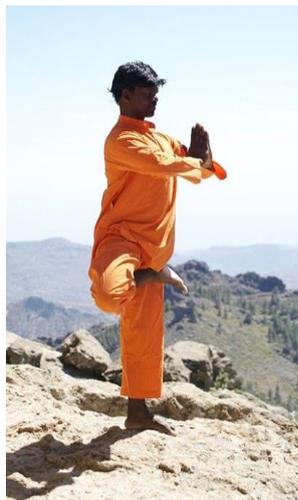


### Les intervenants:

**Guillaume Morgan:** danseur de formation, fasciné par les cultures asiatiques, Guillaume s' est formé au yoga traditionnel indien et aux massages ayurvédiques auprès de Joyson Rozario. Il obtient également un diplôme international de yoga en Inde du Nord en 2013 à Rudraprayag, Himalaya. Sa rencontre avec Joyson et le yoga en 2006 fût pour lui une révélation au cours de sa carrière d'artiste chorégraphique (Junior Ballet du Conservatoire National Supérieur de Paris, Ballet Philippines, Steps Dance Studio à Manille) en lui donnant les clés d' une pratique physique et spirituelle lui permettant d' appréhender autrement le métier de danseur. Aujourd' hui il développe une double activité de danseur-professeur-chorégraphe et yogi-masseur, en partageant son temps entre la France et les Philippines. Il est également coach personnel de personnalités du monde des arts, de la politique et de la mode.



**Joyson Rozario:** Issu d'une longue lignée familiale qui perpétue de père en fils les connaissances et savoir faire de l'Ayurveda, Joyson est professeur de yoga diplômé depuis plus de 25 ans. Il est également maître d'art martial et a étudié en profondeur les Veda (philosophie indienne). Il aime conjuguer toutes ses connaissances pour aider au mieux ceux qu'il rencontre. Joyson nous offre une relation simple et authentique avec quelques facettes de l'Ayurveda qu'il pratique en France (Yoga, massages Ayurvédiques, conférences) ou de façon plus complète en Inde. Tous ceux qui font un bout de chemin avec lui, découvrent derrière sa simplicité et sa modestie, une très grande connaissance. Joyson est reconnu par le gouvernement Indien comme praticien traditionnel Ayurvédique.



### **Accès Ceillac:**

#### **Route**

- Depuis Marseille : empruntez l'autoroute A51 jusqu'à Gap/Tallard, puis direction Embrun, Guillestre et le Queyras. 3h25 mn.
- Depuis Grenoble : au choix Briançon par le col du Lautaret ou Gap par le col Bayard puis Embrun, Guillestre et le Queyras. 3h30 mn.

#### **Train:**

- Gare SNCF de Montdauphin/Guillestre
- TGV : Paris-Valence ou Paris-Grenoble ou Paris-Oulx

### **Contacts/ renseignements/ inscriptions:**

lenchanteur.karma@gmail.com (objet: stage Ceillac)

ou 06 58 20 79 41

