

SEJOUR « COULEES DOUCES »

Du vendredi 7 au dimanche 9 juin 2024

Au Gîte de Briandes

Nom :

Prénom :

Tel :

Mail :

Adresse :

L'arrivée se fera à partir de 17h le vendredi soir et le départ avant 18h le dimanche.

Tarif : 290€ pour les 3 jours et 2 nuits

90€ à la réservation, le reste payable en une (200€), deux (2X100€), ou trois fois (2X70€+60€).

Tous les chèques sont à mettre à l'ordre de Shakti et à envoyer ou remettre à Vanessa Brault ou Frédérique Chabert. Le montant total sera payé avant le début du séjour. Si vous souhaitez faire un virement : IBAN :FR76 1130 6000 2448 1098 3661 651 suivi d'un mail ou sms d'info avec le nom.

En cas de désistement 2 mois avant le séjour 50% de l'acompte sera restitué.

En cas de désistement 1 mois avant le séjour 30% de l'acompte sera restitué.

En cas de désistement ultérieur l'acompte ne sera pas restitué.

Compris dans le tarif :

- 4h environ/jour de pratique de Hatha Yoga (Asanas, souffle, méditation, chants (mantra)...
- 4h environ/jour de peinture fluide sous forme d'ateliers
- Les 2 nuitées en chambre
- Brunch et collation,

Non compris dans le tarif

- L'aller et le retour sur le lieu.
- Un met salé, un met sucré et/ou une boisson à emmener et partager en conscience style « auberge espagnole » pour nos dîners.
- Les draps et le linge de toilette.

A prévoir pour son confort :

- Coussin de pratique personnel,
- Tapis de pratique personnel,
- Vêtements adaptées à la pratique du yoga et à l'activité peinture (tablier, vieux tee-shirt...)
- Penser aux serviettes de toilettes, draps et chaussures d'intérieur.

L'hébergement se fera dans le gîte « Grand gîte » à Briandes sur la commune de Lunas. Petit hameau tranquille, où nous ressentons la nature sauvage, le silence et la connexion aux éléments naturels. Toutes les Pratiques et ateliers se feront dans une salle et en extérieur si le temps le permet. Vanessa animera les séances de Yoga et Frédérique, les ateliers de peinture fluide. Certaines prestations pourront être Co-animées.

L'Association « SHAKTI » organise

Journée du samedi:

7h30-8h00 : Assise silencieuse ou mantra

8h-9h30 : Pratique Hatha Yoga

De 10h à 11h : Brunch et Temps d'échanges, de convivialité, de repos....

11h-13h : Atelier Peinture Fluide

13h-15h : Collation et Temps libre, retour vers soi...

15h-17h30 : Atelier Peinture Fluide

18h-19h30 : Pratique yoga doux, pranayama et/ou Yoga Nidra

20h : Dîner convivial que vous aurez apporté

21h30 ou 22h : Mantras, chants...

(Les horaires sont donnés à titre indicatif et peuvent changer en fonction de l'énergie présente et la dynamique du groupe).

Pour le Dimanche après-midi, après la pause de 15h, Cercle et partages

Fin du séjour 17h30/18h

Un temps pour soi :

Notre nature profonde est calme, sereine et lumineuse, mais notre mental agité par nos vies stressantes nous fait perdre le contact avec cette nature. Rares sont les moments dans une vie où nous pouvons nous poser et tenter de faire un lien avec la nature environnante et notre nature profonde, pour retrouver notre être, notre centre et nous construire ou nous reconstruire, voir simplement avancer....

Ce séjour doit être envisagé comme une réelle retraite...un moment propice à l'écoute intérieur, à la quête personnelle...dans un environnement bienveillant et sécurisant.

Nos pratiques : Le yoga est la science de la connaissance de soi. Il est aussi une rencontre avec l'indicible qui passe par l'arrêt du mental et l'oubli de la notion de temps. Se laisser vivre dans l'ici et maintenant et s'installer dans l'instant présent.

Notre pratique quotidienne s'articulera autour d'assises silencieuses, de respirations (pranayamas), de postures (asanas), de concentrations (Dharhanas) de méditations (dyanas), de mantras (sons) etc, au gîte et/ou en pleine nature. Ceci nous permettra de rentrer dans une profondeur, une saveur, une connexion, une perception de ce lien qui nous uni...Les pratiques seront proposées en fonction de l'énergie et de l'ambiance du moment de façon à ce que chacun et chacune se rende disponible en présence au présent, rien n'est figé tout est ouvert.

Tout est proposé, rien est imposé, vous êtes donc libre de participer ou pas aux ateliers, si vous voulez vous reposer, autorisez-vous le...des temps de silence et de repos sont cependant prévu.

Des moments d'échanges et de convivialité s'inviteront et seront les bienvenus à certains moments mais tentons d'avoir une tenue, une conscience envers notre flot de paroles en évitant les bavardages futiles et en privilégiant les moments de silence tout au long de notre séjour.

L'Association « SHAKTI » organise

Les Ateliers Peinture

Qu'est-ce que « la Peinture Art Fluide » ou « l'Acrylic Pouring ? »

L'Acrylic Pouring ou Peinture Fluide, est une technique de peinture qui consiste à faire glisser sur un support (toile, objets de décoration...) à l'aide d'un gobelet, de la peinture mélangée à ce que l'on appelle un médium de lissage.

Ce Médium de lissage va permettre de solidariser les pigments de la peinture acrylique afin qu'ils ne se mélangent pas entre eux mais va surtout rendre la peinture plus fluide lorsqu'elle va être versée sur le support à peindre.



Une fois versées, on peut alors « faire danser » ses couleurs sur la toile et observer les formes et motifs aléatoires se poser dans une fluidité méditative !

Le secret ? LÂCHER-PRISE et ne rien attendre !

Ces techniques arrivées tout droit des Etats Unis, offrent un véritable espace de créativité et invitent à nous poser dans l'instant présent, en prenant le temps d'observer...

Un espace où tout est possible, où l'on n'échoue jamais, un espace de jeu, de méditation et de fluidité pour retrouver et se reconnecter à son enfant intérieur !

Ici : Pas de prérequis, pas d'attente, pas de pression... juste le délice de se laisser aller et de créer plusieurs réalisations Uniques, que vous aurez le plaisir d'emporter chez vous une fois le séjour terminé !