

Joie et vitalité par le yoga et l'alimentation vivante

**5 jours du lundi 20 avril
au samedi 25 avril 2015**

à Sainte-Cécile les Vignes (Vaucluse - 84)



avec Emmanuelle et Bérengère-Emma

Ce stage a pour but d'**allier les bienfaits du yoga à ceux d'une cuisine vivante** pour vous emmener vers plus de joie et de vitalité. Loin de tout dogme, vous découvrirez de nouvelles clefs et pratiques que chacun pourra s'approprier à son rythme et en fonction de ses besoins.

Les journées débuteront à 7H (pour ceux qui le souhaitent) **par une pratique de yoga.**

Après un petit déjeuner où les jus frais seront à l'honneur, **la matinée se poursuivra avec Bérengère-Emma qui partagera ses connaissances théoriques et pratiques pour une alimentation vivante.** Vous découvrirez les super aliments du printemps, vous apprendrez à faire des laits et fromages végétaux, à prendre soin de votre flore intestinale...

L'après-midi sera consacrée au Yoga. Emmanuelle exposera quelques concepts essentiels de la vision indienne de l'homme et de la santé. Vous pourrez découvrir quelle est votre constitution selon l'ayurveda, expérimenter des postures qui activent digestion et élimination, affiner vos sensations pour apprécier pleinement vos repas...

Une après-midi sera réservée à la découverte de la région et de ses spécialités, nous sommes à quelques kilomètres de Nyons. Pour la soirée, nous vous réserverons une ou deux surprises...

Les repas seront préparés par Bérengère-Emma selon les principes de la cuisine vivante, celle qui nourrit corps et esprit. En tant qu'herbaliste, elle concoctera également des infusions de saison.

La Maison d'Amis, située au cœur du village de Sainte-Cécile-les-Vignes, nous accueillera. Cette ancienne demeure rénovée avec goût et simplicité est propice à l'étude et à la pratique du yoga. Elle donne sur un jardin et dispose d'un salon de lecture proposant de nombreux ouvrages.



Les intervenantes :

Bérengère-Emma est spécialiste de la cuisine vivante et formée à l'Ecole Lyonnaise de Plantes Médicinales.

Emmanuelle est professeur de yoga, formée à l'Institut Français de Yoga.

Détails pratiques :

Arrivée : lundi 20 avril à partir de 9H30 pour un démarrage à 10H.

Départ : samedi 25 octobre après le petit déjeuner et vous pourrez ensuite aller librement visiter le marché de Sainte-Cécile les Vignes.

Lieu : Sainte Cécile les Vignes à 1h50 de Lyon (Sortie 19-Bollène par l'A7) et à 1h30 de Marseille et de Montpellier - en voiture ou en train (possibilité d'être cherché à 9h15 à la gare de Bollène-la-Croisière).



Coût :

570 € tout compris

Pour vous inscrire ou pour de plus amples informations :

Bérengère-Emma Foyard

berengere@croclavie.org

07 81 13 29 62

Site internet : www.croclavie.org

Emmanuelle Dontenwill

emmanuelle.dontenwill@wanadoo.fr

06 31 63 17 65

Site internet : yogacharbonnieres.com

Bulletin d'inscription à renvoyer à

Béregère-Emma Foyard – 14, cours Gambetta – 69007 Lyon
ou

Emmanuelle Dontenwill – 19, avenue Louis Momet – 69260 Charbonnières-les-Bains

Merci de remplir un bulletin par personne

Nom..... Prénom.....

Email.....

Adresse.....

Code Postal..... Ville..... Pays.....

Portable ou téléphone fixe.....

Je m'inscris au stage « **Joie et vitalité par le yoga et l'alimentation vivante** »
375 € (pédagogie + tous les repas)

Je choisis le mode d'hébergement :

Chambre à 2 ou 3 personnes (195 € par personne)

Chambre individuelle (245 € par personne en fonction des disponibilités)

Soit un total de..... €

Je suis intéressé(e) pour covoyer

Je souhaite être cherché(e) à la gare de Bollène- la-Croisière

Pour confirmer votre inscription, nous vous demandons de verser un acompte de 200 €, chèque à l'ordre de Béregère-Emma Foyard ou d'Emmanuelle Dontenwill.

Le solde vous sera demandé en début de stage en 2 paiements, l'un pour l'hébergement, l'autre pour la pédagogie.