

# Domaine le Folastère

## Stage de printemps 2019

### Méditation Vipassana , Hatha yoga et massage –réflexologie...

du samedi 8 au lundi 10 juin 2019

Présentation des pratiques :

#### **Méditation Vipassana** avec Michel Spaan :

Vipassana signifie connaissance juste et directe de la réalité « comme elle est, et non comme on la pense ». La pratique proposée s'appuiera sur une alternance de temps de méditation assise et en mouvement, avec l'attention principalement portée sur la respiration et les sensations corporelles.

#### **Hatha Yoga** avec Sonia Villemus :

L'enseignement proposé est celui du yoga selon BKS Iyengar basé sur la pratique approfondie des asanas (les postures), du pranayama (la respiration yogique) et de la relaxation.

C'est un enseignement précis et rigoureux qui se caractérise par l'attention portée sur l'alignement des différentes parties du corps dans l'espace, l'organisation des postures en séquences et l'emploi de supports. Il permet une adaptation à tous les niveaux et besoins spécifiques de chacun.

#### **Massage et réflexologie** avec Philippe Boyau :

La pratique du massage permet un rapport au corps différent. La réflexologie contribue au rétablissement de l'équilibre de l'organisme. Source de bien-être général du corps et de profonde détente, elle se base sur des pressions faites à certaines zones spécifiques des pieds, des mains et on y ajoutera un travail sur le visage et la tête, en lien avec les méridiens en jeu dans les séances d'acupuncture. Les six heures de pratique durant le stage permettront à chacun de s'approprier un protocole de massage d'environ 30 minutes.

**Déroulement** : six heures de pratiques dans la journée, de 9h à 12h et 15h à 18h:

- Une pratique de yoga de 2h le matin incluant un temps de relaxation.
- Les massages l'après-midi, sur 2 heures également.
- Deux pratiques de méditation d'une heure, le matin et en fin d'après midi avec dans chaque session une alternance de courtes méditations de 20 minutes assises et en mouvement.

**Modalités d'organisation** :

**Horaires** : Le stage démarre le premier jour, le matin à 9h00 et se termine le 3ème jour à 18h.

Tout participant est invité à arriver la veille et peut prolonger son séjour au Folastère s'il le souhaite.

**Tarif** : 240 euros pour la totalité du stage. Cela couvre l'hébergement en camping, les petits déjeuners et repas du midi et les enseignements.

**Hébergement** : au camping du Folastère avec son matériel personnel.

Il est possible de dormir dans un gîte partagé, le coût est de 15 euros supplémentaire par nuit, ou de louer une caravane pour 20 euros par nuit.

**Repas** : Les repas végétariens sont cuisinés avec des produits bio et locaux au maximum, petit déjeuner à 8h et déjeuner à 12h30.

Chacun est autonome pour le repas du soir, la cuisine collective est à disposition et les hébergements sont équipés d'une petite cuisine.

**Matériel** : Apporter des tenues confortables et un tapis de yoga.

**Réservations** : par mail à : maximum 12 personnes.

Toute demande de renseignements complémentaires peut être faite de préférence à l'adresse de réservation [lefolastere@gmail.com](mailto:lefolastere@gmail.com) ou par téléphone au 06 28 04 39 78.

## Présentation des intervenants :



### *Michel Spaan :*

Formé en Thaïlande à la méditation Shamata (concentration), Vipassana et Anapana Sati (attention- respiration), il pratique quotidiennement depuis longtemps et a toujours été motivé pour aller plus loin.

Il souhaite permettre à tous de découvrir la méditation et invite chacun à en faire l'expérience, à aller ouvrir la porte de soi, pour découvrir qui regarde dans le miroir.



### *Sonia Villemus :*

Professeur de Yoga Iyengar® diplômée par le Iyengar Institute de Pune en Inde depuis 2015, elle enseigne depuis 2012. L'enseignement suivi avec Alain Duhayon de Maitri Institut lui a permis d'approfondir la présence au corps et de mieux comprendre le fonctionnement de l'esprit avec le massage, méditation, la relaxation profonde facilitant le développement de la lucidité dans un état proche du sommeil (*Yoga Nidra*). Elle propose des cours collectifs de yoga et de relaxation ainsi que des cours particuliers. Elle aime aussi se nourrir par la danse et le contact avec la nature.

Vous pouvez consulter son site : <http://soniavi.wixsite.com/soniayogavoiron38/cours-et-ateliers>



### *Philippe Boyau :*

Philippe boyau est masseur bien être formé notamment au massage thaï traditionnel et à la réflexologie plantaire. Il a nourrit son expérience de nombreux échanges et inscrit le stage dans cette philosophie.

Il a aussi les pieds bien ancrés dans la pratique théâtrale en tant que metteur en scène.