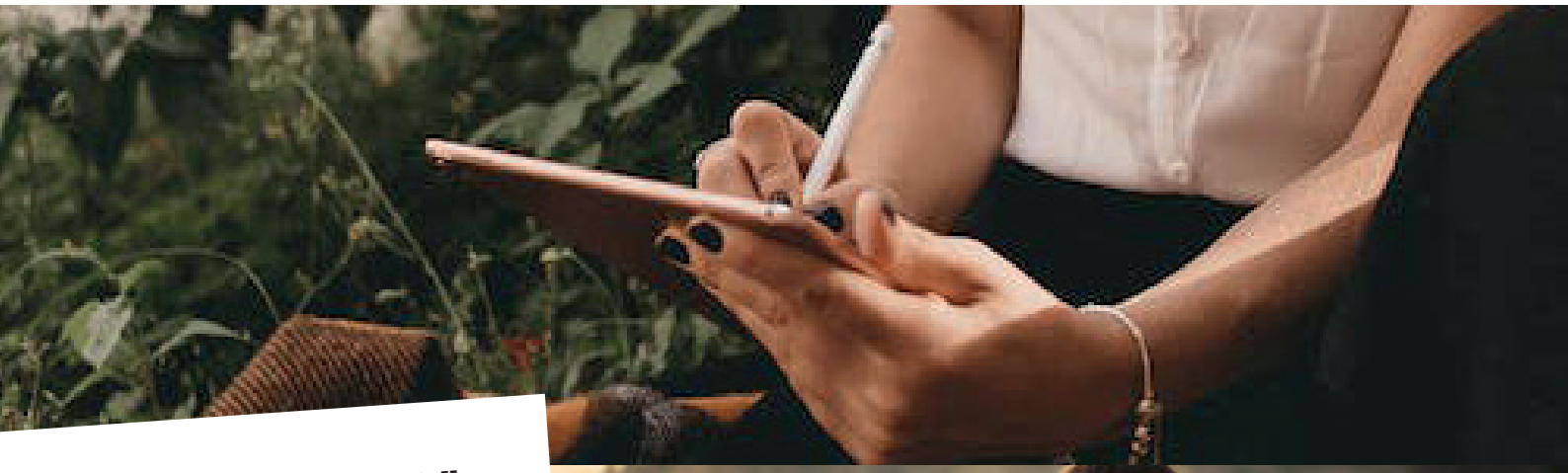
Dénouez votre corps & votre esprit !



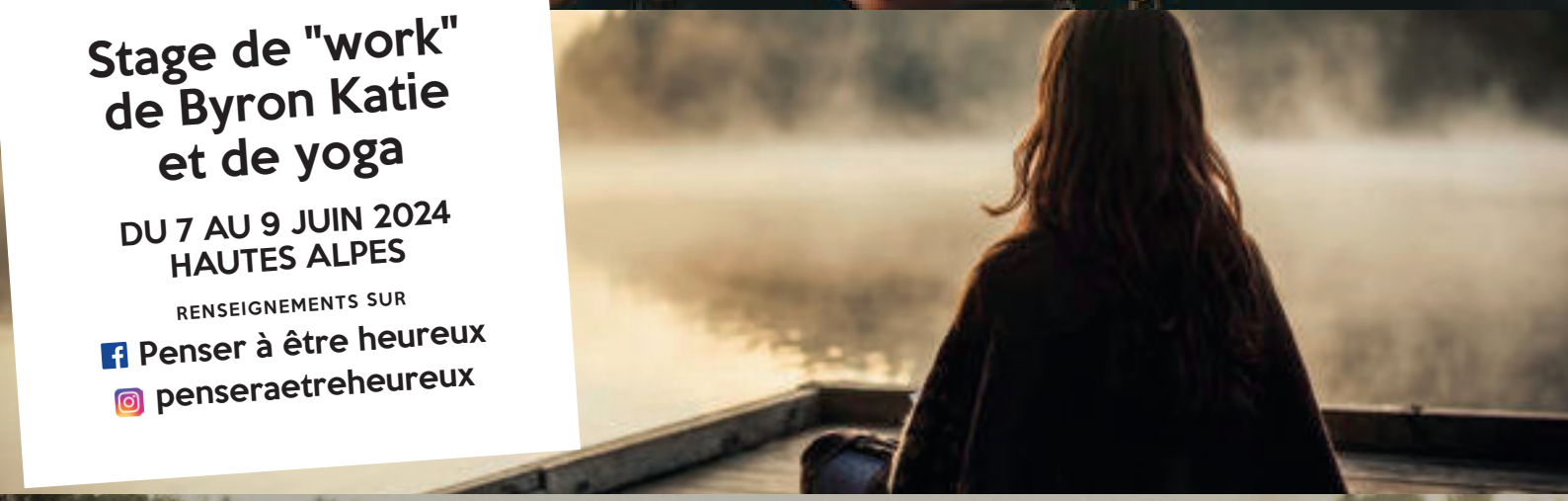
Stage de "work" de Byron Katie et de yoga

DU 7 AU 9 JUIN 2024
HAUTES ALPES

RENSEIGNEMENTS SUR

Penser à être heureux

penseraetreheureux



Présentation :
Venez passer un weekend hors du temps, **un weekend pour prendre soin de vous.** Soin de votre corps et soin de votre santé mentale et émotionnelle. Venez découvrir « the Work » de Byron Katie, **une méthode** pratiquée par des millions de personnes à travers le monde et **qui permet d'identifier les causes de la souffrance et de s'en défaire**.
Cette méthode peut être pratiquée seul(e) une fois de retour à la maison et **peut être appliquée à toutes les situations qui créent chez vous des émotions négatives.**
Lors de ce stage vous aurez l'occasion de **découvrir, d'approfondir et de pratiquer la méthode**, **afin de vous l'approprier.**
Les moments de Work (de Travail), seront **complétés chaque jour par une séance complète de yoga** qui se finira par un moment de **relaxation.**

Site français de présentation de la méthode :
https://thework.com/sites/francais/
https://letravail.org/

Dates :
du 07/06/2024 au 09/06/2024
Arrivée le 07/06 à partir de 20h
Départ le 09/06/2024 à 17h.

Les repas :
Menus équilibrés, préparés à partir de produits frais, légumes, céréales, féculents biologiques et majoritairement locaux.

Prix :
2 jours/2 nuits 250€ tout compris

Niveau de pratique :
Débutant
Intermédiaire
Avancé

Les professeurs :

	Audrey est accompagnatrice du « Travail » de Byron Katie. Elle est **diplômée de la School for the Work depuis 2017, et Facilitatrice Certifiée du Travail de Byron Katie** depuis 2021. Elle offre des séances de Travail à son cabinet depuis 4 ans, et organise régulièrement des ateliers de découverte du Travail en ligne et en personne, des stages, et fait également partie des personnes qui servent sur la ligne de soutien internationale (helpline) du Travail tout au long de l'année.

	Lara est **professeur de Yoga** depuis de nombreuses années, d'abord en Angleterre puis en France. Lara enseigne le **yoga Flow** qui est une pratique semi-dynamique et fluide des postures traditionnelles du Yoga et qui permet de promouvoir **l'harmonisation du mouvement et de la respiration**. A quoi vous attendre ? - A une Séance en musique. - A être en mouvement constant les 2/3 de la séance. - A un moment important accordé à la pleine conscience et à la relaxation en début et fin de séance. - A une pratique sérieuse des enseignements du yoga…sans se prendre au sérieux ;)

Caractéristiques :

Aucune pratique préalable nécessaire
Marche méditative
Session quotidienne de « Work » en binôme
Sessions collectives sur les fondements de la méthode du « Work »
Cours de yoga quotidien
relaxation
Sessions en plein air lorsque la météo le permet
Petit déjeuner compris
Repas adaptés aux végétariens, nutritifs, healthy et détoxifiant
2 nuits d'hébergement

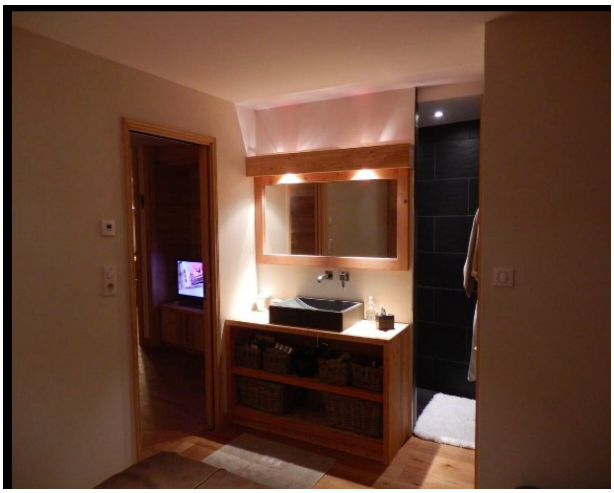
Divers :

2 jours et demi de cours en Français
Autre langue parlée : Anglais
Taille du groupe : 8 personnes
Covoiturage possible au départ de Marseille

Santé et Hygiène :
Utilisation de produits de nettoyage efficaces contre le coronavirus
Les mesures gouvernementales sont mises en place.
L'hébergement est désinfecté entre chaque arrivée

Hébergement :
Dans un chalet en bois
Terrasse
Accès internet
Logement en chambres doubles ou lits superposés

Adresse : Serre Chevalier, La Salle les Alpes, 05240 Hautes-Alpes



Conditions d'annulation :
Pour réserver, un dépôt de garanti correspondant à 50 % du prix total est requis.
Le dépôt de garanti est non remboursable si vous annuler votre réservation.
Le reste du paiement est dû à votre arrivée.

Programme détaillé :

Jour d'arrivée :
Arrivée vers 20h. Présentation du Travail, récolte de pensées, et première séance collective.
Séance de yoga suivi d'un moment de relaxation.
Jour 1 :
7h30 : Possibilité de participer à une marche méditative
8h-9h : pause petit-déjeuner
9h-10h moment de partage, apport théorique
10h-11h30 séances de « Travail » en binômes
12h30-13h30 Déjeuner
14h-14h30 Partage et apports théoriques sur la méthode
14h30- 16h séances de « Travail » en binômes
16h30 – 17h45 séance de yoga
18h30-19h30 Dîner
20h Session collective
21h relaxation
Jour 2 :
7h30 : Possibilité de participer à une marche méditative
8h-9h : pause petit-déjeuner
9h-9h30 moment de partage, apport théorique
9h30-11h00 séances de « Travail » en binômes
11h15 12h30 : séance de yoga
12h30-13h30 Déjeuner
14h-14h30 Partage et apports théoriques sur la méthode
14h30- 16h séances de « Travail » en binômes
16h-16h30 Partage
17h Départ

Ce qui est inclus :
Sessions de Travail
Sessions de yoga
Petits déjeuners
Déjeuners et dîners
Thés, café et tisanes
2 nuits d'hébergement
le ménage

Ce qui n'est pas inclus :
Frais de transport
Serviettes de toilette