

## MATERIEL ET EFFETS NECESSAIRES

### Pour la pratique du Yoga

Tenue blanche souple – Tapis de sol – Couverture – Coussin

### Pour les autres activités

Tenue décontractée – bonnes chaussures – chapeau – lunettes de soleil – vêtements chauds pour le soir – maillot de bain / serviette – effets personnels

## PRIX DU WEEK-END

**220 euros**

Ce prix inclut les activités, l'hébergement et les repas du vendredi soir au dimanche midi. Le transport est à la charge du stagiaire, **et sous sa responsabilité.**

Acompte à l'inscription : 80 €.

Aucune inscription ne sera retenue sans le versement de l'acompte, qui sera remboursable en cas de désistement jusqu'à un mois avant le début du stage.

Le nombre de places est limité à 11 stagiaires. Inscriptions dans l'ordre chronologique, avec liste d'attente.

## LIEU - ÎLE D'OLÉRON 17840 - LA BRÉE LES BAINS 15bis rue des Boulassiers

La Brée se situe à 180 km de Bordeaux.  
Compter environ 2h30 de voyage :

- prendre l'autoroute A10 direction Paris
- sortie n° 35 direction Saintes (péage)
- serrer à droite direction Île d'Oléron
- première sortie à droite (D728), direction Île d'Oléron

La Brée Les Bains est l'avant-dernier village au Nord de l'île d'Oléron. Suivre la départementale principale (D26, puis D734), traverser successivement Dolus, Saint-Pierre, Saint-Gilles, Chéray, puis tourner à droite 2 km après Chéray vers La Brée.

Continuer tout droit, puis serrer à droite au rond-point : rue du Moulin, puis rue du Général de Gaulle jusqu'au centre du village : place Gaston Robert. Prendre à droite la rue des Boulassiers : passer la place de Verdun, puis prendre immédiatement à gauche le chemin de terre qui descend. Les deux maisons d'accueil sont dans ce chemin au fond à gauche.



Références GPS : 46°00'51,76" N / 1°20'51,10" O

Une fois les bagages déposés, les véhicules seront stationnés sur la place juste derrière la maison.



**Détente, retour aux sources, instant présent, lieu paradisiaque en lien avec les éléments, kundalini yoga, méditation, cercles d'expression ...**

## WEEK-END DE RESSOURCEMENT SUR L'ÎLE D'OLÉRON

**Du 20 mai (au soir) au 22 mai 2022**

### **ANIMATION**

#### **Gilles LOUP**

*Professeur de Kundalini Yoga, Relation d'aide  
06 08 55 67 58*

#### **Pascale LOUP**

*Professeur de Kundalini Yoga, Relation d'aide  
06 87 88 87 60*

*[tresdunionyogent@orange.fr](mailto:tresdunionyogent@orange.fr)  
[www.tresdunionyogent.fr](http://www.tresdunionyogent.fr)*

## PRESENTATION DU STAGE (\*)

Le stage commence le vendredi soir à 19 heures, et se termine le dimanche à 18 heures.

**Vendredi soir** : Accueil des participants - Cercle de parole – Repas – Méditation sur la plage

**Samedi** : Réveil en chansons – Sadhana (1) – Petit-déjeuner – Karma Yoga (2) – Cercle de parole – Méditation dynamique – Repas – Activité extérieure – Kundalini Yoga – Repas – Méditation sur la plage

**Dimanche** : Réveil musical – Sadhana – Petit-déjeuner – Karma Yoga – Cercle de parole – Tantra Danse – Repas – Atelier : Découverte du mandala (3) - Tour de cercle final

Ces activités seront ponctuées de larges pauses de récupération et de temps libre.

(1) Pratique de kundalini yoga, accompagnant le lever du soleil

(2) Participation à la vie collective

(3) Atelier : l'atelier proposé change pour chaque stage. Il est en rapport avec le thème du stage, et est complémentaire du kundalini yoga. Véritable support de méditation créé par vous-même, le mandala est une pratique spirituelle à part entière, faisant appel à votre créativité intérieure, puissante, et souvent inexploitée. Vous serez les premiers surpris par vos propres réalisations, reflétant votre beauté intérieure et votre force créatrice.

(\*) Activités-types pouvant être modifiées selon les circonstances et la météo

## CONDITIONS D'ACCUEIL



Vous serez accueillis dans deux maisons séparées de quelques mètres avec une salle de yoga très lumineuse. Le tout est situé à 150 mètres de la plage, en plein cœur du village de La Brée.

**EQUIPEMENT DES MAISONS** : 3 couchages doubles, 5 couchages simples. Les draps seront fournis.



**REPAS** : Les menus élaborés sont exclusivement végétariens. Veuillez nous faire connaître à l'avance toute intolérance ou allergie.

## LE KUNDALINI YOGA

Le Kundalini Yoga est une science millénaire, issue de la tradition, introduite en Europe dans les années 60 par Yogi Bhajan, et se pratique au-delà des frontières et des cultures.

“Kundalini” est l'**éveil de la force de vie**, une force vitale présente en chaque individu, potentiel énergétique à la disposition de la créativité, pour l'épanouissement de la conscience. Par un travail spécifique, il agit entre autre sur la souplesse de la colonne vertébrale et sur le tonus musculaire. Il a également une influence bénéfique sur l'équilibre mental et cérébral.

Les techniques du Kundalini Yoga sont constituées par des **postures dynamiques et statiques**, des **techniques respiratoires** très sophistiquées, des **sons chantés**, et intègrent la **relaxation** et la **méditation**. Ce sont des techniques qui s'adaptent à tous.

### Bienfaits de la pratique

Le Kundalini Yoga aide à gérer le stress, à maîtriser et canaliser les émotions, à prendre du recul sur les difficultés physiques et psychologiques, à améliorer les comportements dans la vie familiale et professionnelle, à prendre confiance en soi et à développer un esprit positif.

Fédération Tantra Kundalini Yoga  
Château Laroque – 33890 JUILLAC  
NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE