

Bonjour à toutes et à tous

# **Méditons et Pratiquons le Yoga Ensemble :**

## **"Week-end de Yoga et Pleine Conscience en Pleine Nature à la Ferme"**

**Stage d'Automne  
Le samedi 31 octobre et dimanche  
1 novembre 2020**

**Se relier à Soi, aux Autres et à la Nature**

**Par la pratique du Yoga, de la Méditation, de la  
marche en Pleine Conscience et de la Créativité**

**Co-animation :**

**Anne-laure Gamard Enseignante de Yoga et Nicolas Lavroff, Coach,  
Sophrologue et Instructeur de Pleine Conscience**

**Ce stage d'automne est conçu pour vous permettre de « goûter  
», d'expérimenter et d'intégrer l'approche du Yoga et de Méditation la  
Pleine Conscience.**

**Les animateurs vous proposent un parcours complet et équilibré pour  
se reconnecter, prendre soin de soi et se re-crée, à travers un  
entraînement complet du corps et de l'esprit.**

**Dans une ambiance bienveillante, conviviale et chaleureuse, vous découvrirez comment développer de nouvelles ressources, pour harmoniser votre corps et votre esprit.**

**A la fin du stage chaque participant aura acquis des outils pratiques pour apaiser les turbulences mentales et émotionnelles et ainsi mieux gérer les situations de stress au quotidien.**

## **Stage limité à 10 places**

(Possibilité de venir pour un cours selon place disponible)

### **Les outils transmis**

**Pratique du Yoga, Pranayama et Relaxation**

**Découverte d'un mantra**

**Travail Énergétique et Respiratoire**

**Marche en Pleine Conscience**

**Connexion à la Nature et Marche en Pleine**

**Conscience**

**Méditations : assise, en mouvement, sonores**

**Expression Créative (dessins, collages, sons,**

**danses...)**

**Cercle de Parole**

**Lors de ce WE nous respecterons les règles sanitaires édictées par le gouvernement.**

Ce WE est complémentaire des cours de yoga et des sessions de méditations de pleine conscience, hebdomadaire

Ce qui pourra éventuellement émerger lors de celui-ci pourra ainsi être approfondi et accompagné.

## Infos Pratiques

### Programme d'une journée type :

Les pratiques se dérouleront en intérieur et extérieur si possible

9H00 à 10H00 : Méditation  
10H00 à 10H30 : Activité créative  
10H30 à 11H00 : Pause détente  
11H00 à 12H30 : Yoga  
12H30 à 14H00 : Repas pris ensemble sous forme d'Auberge Espagnole  
14H00 à 15H00 : Temps libre  
15H00 à 16H30 : Marche en Pleine Conscience dans la Nature et Cercle de Partage  
16H30 à 17H00 : Pause détente  
17H00 à 18H30 : Yoga et Pranayama  
18H30 à 19H30 : Pratique avec les 2 intervenants : chant de mantra / marche / cercle de parole  
Dimanche Fin à 19H00

### **Lieu :**

Au coeur de la Plaine de Versailles, en pleine Nature à 2 pas de Paris  
Ferme de PONTALY, Route de Fontenay, 78870 Bailly

### **Dates :**

Samedi 31 octobre et dimanche 01 novembre

### **Horaires :**

Arrivée le samedi matin à 8H30  
Départ dimanche 20/09 vers 19H00

**Déjeuner sur place samedi et dimanche : Sous forme d'auberge espagnole**

### **Tarifs :**

195 euros pour l'animation sur le week-end (samedi et dimanche)

### Stage limité à 10 places

### **Inscriptions :**

Auprès d'Anne-Laure Gamard :  
[laurena\\_g@yahoo.fr](mailto:laurena_g@yahoo.fr) / 0618645398

L'inscription sera prise en compte dès réception du chèque d'arrhes de 30% et du bulletin d'inscription rempli

## **Anne-Laure Gamard**

Coach sportif et enseignante de yoga  
Créatrice du studio de bien-être "Homestudio" à Marly le roi  
Formée à la lecture biologique des maladies et au transgénérationnel

## **Nicolas Lavroff**

Initialement kinésithérapeute, il s'est formé à la Sophrologie, Communication NonViolente, PNL, Hypnose, Ennéagramme.... Il exerce désormais en tant que coach auprès de particuliers, en entreprise dans des grands groupes et auprès de dirigeants, anime des sessions de Pleine Conscience pour les particuliers, et forme des professionnels du secteur social à la communication Bienveillante et Responsable. Il anime des ateliers autour du déploiement de soi et de la pleine conscience.

## **Activités régulières tout au long de l'année:**

- **Cours de yoga avec Anne-Laure Gamard, Homestudio, 78160 Marly le Roi. Plus d'informations : [www.homestudio-marly.fr](http://www.homestudio-marly.fr)**
- **Groupe de méditation de pleine conscience avec Nicolas Lavroff**

Un mercredi soir par semaine à Marly le Roi au Home studio ou en ligne

- **Groupe de Guérison et Déploiement de soi : un jour par mois, avec Nicolas Lavroff**

plus d'information : [com-union.com](http://com-union.com)

**Nicolas Lavroff :**  
**Instructeur MBSR de Pleine Conscience (Université Libre de Bruxelles), Sophrologue,**  
**Coach, Masseur-kinésithérapeute DE :**

0662960779 / [nicolas.lavroff@gmail.com](mailto:nicolas.lavroff@gmail.com)

Dans la joie de partager ce WE avec vous, dans le soutien mutuel

**Plus d'informations : [www.com-union.com](http://www.com-union.com)**