

## Retraite de *yoga en forêt*

Du 20 au 22 août 2020

A Sourcieux-les-Mines (Monts du Lyonnais)

Se ressourcer  
3 jours en  
pleine forêt

Se déconnecter des  
sollicitations

Découvrir le  
Shinrin-yoku

Se reconnecter par le corps à tout son être

La combinaison gagnante du yoga et de la forêt pour une profonde  
reconnexion dans une ambiance conviviale et ressourçante

Les matins : réveil du corps et de l'esprit par la pratique  
du **pranayama, asanas** et **méditation**.

Les après-midis : **temps libre** et invitations variées de  
**Shinrin-Yoku** (bains de forêts).

Les fins d'après-midi : **relaxation, étirements** et **méditation**  
(en connexion avec les arbres)

En soirée : **échanges autour du feu** (si pas de sécheresse).



## Logistique : un ressourcement à la carte

Du **jeudi 14h30 au samedi 17h en pleine forêt**, conditions « forestières » (toilettes sauvages, pas de source d'eau ni d'électricité...). nourriture fournie sur place en quantité adéquate, **bio et végétarienne**. Les stagiaires qui souhaiteront faire l'expérience de dormir en pleine forêt pourront rester camper. La liste précise de l'équipement à emporter sera envoyée en juillet, en même temps que les modalités de covoiturage et de RDV.

Les stagiaires qui souhaiteront bénéficier **de conditions de confort haut de gamme** auront également la possibilité d'être hébergés au centre éco-touristique de **La Source Dorée**, situé à proximité du lieu de pratique, dans un gîte de charme, au cœur d'un magnifique projet de permaculture, gastronomie et détente / bien-être. Cette réservation et le surcoût seront alors de leur ressort.

⇒ **Note : en cas de forte pluie**, nous pourrions nous rabattre sur La Source Dorée pour pratiquer la méditation et le yoga, à l'abri.

## Les animateurs : deux passeurs passionnés et complémentaires



**Michela Zorzi** : passionnée de l'Être Humain, danseuse professionnelle, Michela a enseigné la danse classique pendant 15 ans. Ce parcours l'a amenée à découvrir le yoga grâce aux enseignements d'Alain Bonnet (Hatha Yoga). En 2018 elle suit une formation de Yoga pour enfants. Son enseignement est inspiré par son chemin artistique ainsi que par le Yoga Vinyasa (enchaînements fluides et créatives) et par le Yin Yoga (étirements lents et profonds). Sa pédagogie permet aux participants de prendre confiance en eux-mêmes et d'aller plus loin dans les postures avec aisance et simplicité, pour, au final, affiner la relation à soi-même et au monde, dans l'harmonie.

**Serge Mang-Joubert, facilitateur en forêt / guide en sylvothérapie** : Avec « Entre les Arbres », il propose une exploration du lien intime à la forêt pour une plus grande connaissance de soi et une plus grande confiance en soi. Il est formé à l'accompagnement individuel et collectif et certifié par l'ANFT (Association of Nature And Forest Therapy). En trois mots, c'est un passeur, passionné et pragmatique.



## Témoignages des éditions précédentes

*« J'ai particulièrement apprécié la rencontre avec les autres, la pratique intensive du yoga, la coupure avec le monde extérieur et l'énergie de la forêt. » Olivier, 2017*

*« Je suis ressortie de cette expérience, reposée, ressourcée et inspirée pour la suite. Je suis pleine de gratitude pour ces apprentissages inattendus. » Maria, 2017*

*« Doing yoga in natural surroundings makes the practice feel more grounded and holistic. » Luellen, 2019*

## Tarifs et réservation : 2,5 jours et 2 nuits à partir de 250 € !

Hébergement (2 nuits en tente), repas, enseignements, animation (2 j ½) : **360 €** (TR\* : 280 €)

Tarifs préférentiel « early-bird » avant le 31/03/2020 : plein tarif : 280 €, TR\* : 250 €.

\* TR : étudiants, chômeurs, retraités et adhérents de SATYAM

Réserver / plus d'infos : <http://entreesarbres.com/stage-yoga-ressourcement-foret/>

Nous contacter : [michizor@gmail.com](mailto:michizor@gmail.com) ou [serge.mj@entreesarbres.com](mailto:serge.mj@entreesarbres.com) - 06 81 52 62 87