

Week end Zen à Moumour dans l'enceinte du Château

Samedi 24 Juin 2023

Yoga

10h-12h : Posture (Asana)

Pratiques sur le souffle (Pranayama) et relaxation

Nous aborderons comment mettre en place une Sadhana ajustée à la saison (routine, hygiène de vie) pour pratiquer en autonomie cet été

12h-13h: Auberge espagnole

13h-15h30: Balade en forêt

- **16h-17h:** Etirement doux, Asana, Pranayama,

Mantras et Dhyana (méditation) 🙏

Pratiques d'approfondissement accessibles à tous les niveaux



Participation de 10€ par personne (ou 8€ pour les adhérents des Amis du Camgran)

Animé par **Emmanuelle Maurin**

Dimanche 25 Juin 2023

Qi Qong

10h - 12h : Pratique de différentes formes de Qi Qong

Une belle matinée pour revoir les pratiques abordées depuis la rentrée avec les adhérents mais également pour les personnes voulant découvrir cet art énergétique de santé.

12h - 13h : Auberge espagnole

13h30 - 14h30 : Balade en forêt + Qi Qong
Connexion avec L'énergie (le Qi) de Mère Nature

Animé par **Espérance Pérez**

15h - 16h30 : SEANCE RELAXATION BOLS TIBETAINS encadrée par Nanon et Giovanni

Participation minimum de 10€ par personne (voire plus si vous l'estimez juste) pour marquer l'échange.

Inscription sur www.lesamisducamgran.free.fr

Pour la séance de bols tibétains, petites recommandations ci-dessous pour apprécier au mieux ce temps de détente vibratoire :

- Apporter un tapis de sol "confortable" car vous resterez étendus sur le dos durant une heure, mais vous verrez ça passe très vite car la notion de temps disparaît.
- Une couverture ou un plaid chaud et confortable
- Un foulard à mettre sur les yeux est le bienvenu pour aider à tourner son regard à l'intérieur de soi et faciliter le lâcher-prise
- Les personnes porteuses d'appareils auditifs peuvent évidemment participer, mais SANS leur appareil le temps de la séance.

Une belle séance pour se laisser envahir par les ondes sonores, opérée par Nanon et Giovanni.