

Harmoniser féminin et masculin sacré en soi...

A la découverte de notre féminin solaire et de notre masculin lunaire, lien entre Père Ciel et Mère Terre...



D'une compétition, nous évoluons vers une coopération, une harmonisation de cette relation en nous et autour de nous.

Pour notre autonomie affective, notre liberté intérieure, nous vous proposons :

- **De démystifier les croyances autour du féminin et du masculin**
- **D'apprendre à les ressentir, les rééquilibrer et les harmoniser.**

Nous vous invitons à cette exploration lors d'une retraite en pleine nature à travers **le yoga, la méditation, la cueillette de plantes médicinales, les contes, la philosophie...**

Repartez avec divers outils à expérimenter, sans oublier votre macérat huileux, ou alcoolature, confectionné par vos bons soins !



Dates : Dimanche 11 juillet 2021 à 16h au Mardi 13 juillet 2021 à 17h.

Lieu : Le magnifique Gîte de Marbois, en Ariège, proche de St Giron.

<https://www.gite-de-marbois.com>

Tarif : 390 € tout compris (enseignement, hébergement et pension complète avec cuisine végétarienne. Sauf dimanche soir où nous partagerons le repas façon auberge espagnole).



Contact : Amandine Malbert / 06 63 31 82 62 / amandinemalbert@yahoo.fr /

<https://www.chemin-yoga-toulouse.com>.

Les intervenants :



Félix Ballesio est herboriste, certifié de l'Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales. Depuis 2014, il exerce la profession de Cafetier/Herboriste. Producteur de plantes médicinales, il complète ses savoirs avec le décodage biologique, les soins énergétiques, l'hypnose, le chamanisme et la géobiologie.

Amandine Malbert est professeure de yoga, certifiée de l'Institut Français de Yoga, dans la tradition de T. Krishnamacharya et de son fils T.K.V. Desikachar. Formée par Bernard Bouanchaud, elle poursuit sa post-formation auprès de Colette Hersnack ainsi que divers formateurs de yoga. Elle pratique le yoga depuis 20 ans et le transmet avec joie depuis 8 ans.

Programme à titre indicatif, pouvant évoluer à l'écoute du besoin du groupe :

Dimanche 11 juillet :

15 h : Accueil

16h-19h30 : Présentations de chacun. Histoire, mythes et croyances du masculin et du féminin

Pratique yoga Mère-Terre-Féminin et Ciel-Père-Masculin

19h30-21h : Pause dîner façon auberge espagnole

21h-21h30 : Méditation et rituel

Lundi 12 juillet :

7h30 : **Pratique de yoga et méditation autour du soleil**

8h40-10h : Petit déjeuner

10h : Temps de partage. **Pratique de yoga et méditation autour de la lune**

12h30-14h30 : Pause déjeuner

14h30 : Yoga nidra. **Initiation aux plantes médicinales solaires et lunaires**

Cueillette, puis fabrication du macérat huileux ou alcoolature. **Pratique de yoga soleil et lune**

19h30 : Pause dîner

21h-22h : **Soirée contes autour du féminin et masculin**

Mardi 13 juillet :

7h30 : **Pratique de yoga Femme Solaire**

8h40-10h : Petit déjeuner

10h : **Philosophie du yoga autour de l'énergie solaire et lunaire en soi**

Pratique de yoga Homme Lunaire

12h30-14h30 : Pause déjeuner

14h30-17h : Philosophie, temps de partage, méditation et rituel de clôture.

Nombre de stagiaires limité à 14 participants.

Modalités d'inscription :

Pour valider votre inscription, merci de remplir le bulletin d'adhésion ci-dessous et de le renvoyer par courrier postal avec un chèque d'acompte de 90 €, à l'ordre : « Le chemin du yoga » et à l'adresse suivante : Amandine Malbert / 15 rue du Colonel Toussaint / Bât A3 / Appt 22 / 31500 Toulouse.

Le chèque d'acompte sera encaissé en début de stage.

Pour toutes questions, contacter : Amandine Malbert : 06-63-31-82-62

Bulletin d'inscription :

Je m'inscris au stage : « harmoniser féminin et masculin en soi... » du 11 au 13 juillet 2021.

Nom :

Prénom :

Tél. :

E-Mail :

Adresse postale :