



7 CHAKRAS 5 ELEMENTS



RETREAT
DAX. FRANCE. DU 10 AU 12 JUIN 2016

ESPACE NILAYA VEDA

CENTRE AYURVÉDIQUE DES LANDES
DAX (AQUITAINE -40)

7 CHAKRAS 5 ELEMENTS. RETREAT

DAX. FRANCE. DU 10 AU 12 JUIN 2016

ESPACE NILAYA VEDA. DAX

Atelier intensif pour développer la connexion avec notre corps énergétique à travers les 7 chakras et les 5 éléments : terre, eau, feu, air et éther.

Atelier co-animé par Elena Teixidor et Karine Lesage.

Sur le long de notre colonne vertébrale, se situent 7 centres énergétiques qui se connectent avec les corps physique, mental et émotionnel. A chaque chakra correspond une zone du corps et un élément avec des caractéristiques associées.

Les outils que nous utiliserons seront le yoga (postures physiques, respiration, mantra et visualisation), le son thérapeutique et l'aromathérapie associée à chaque chakra.

Nous compléterons par une séance de yoga du rire. Des soins ayurvédiques peuvent vous être proposés sur place. Ci-dessous, vous trouverez les liens internet pour voir les techniques.

L'atelier se structurera avec les différentes activités et méditations sur la base des 7 chakras.



MANIPURA. CHAKRA 1 - TIERRE : Zone du périnée.

En relation avec les os, la structure, la stabilité, l'instinct, nécessité primaire (argent, travail, alimentation)

SWADISTHANA. CHAKRA 2 - EAU : Zone de l'abdomen.

En relation avec les muscles, le mouvement, la fluidité, le changement, le détachement, la sexualité, les émotions, la relation à l'autre.

MANIPURA. CHAKRA 3 - FEU : Zone du plexus solaire.

En relation avec la digestion, c'est le centre du pouvoir, de la volonté et le sentiment de contrôle. Il équilibre l'auto-estime et la clarté d'action.

ANAHATA. CHAKRA 4 - AIR : Zone du coeur.

En relation avec la respiration. C'est le centre de la respiration et également de tout le système des chakras. Il travaille sur l'unité et l'équilibre, l'amour et la gratitude, la compréhension et la patience, la profonde connexion avec la vie.

VISHUDDHA. CHAKRA 5 - ÉTHER: Zone de la gorge.

En relation avec la communication, l'expression de la voix intérieure, le son, le pouvoir du verbe et de l'écoute.

AJNA. CHAKRA 6 - LUMIERE: Zone du 3e œil. Centre maître.

En relation avec la perception, l'intuition, et la vision intérieure. Spiritualité et connaissance.

SAHASRARA. CHAKRA 7: Zone du coronal.

Centre de la sagesse, de la spiritualité et du profond sentiment de connexion à l'univers.

7 CHAKRAS 5 ELEMENTS. RETREAT

DAX. FRANCE. DU 10 AU 12 JUIN 2016

ESPACE NILAYA VEDA. DAX

PROGRAMME APROXIMATIVE

SAMEDI 11:

7.00 - 7.45 : accueil pour ceux qui ne logeront pas sur place

8.00-9.00: MEDITATION DYNAMIQUE

9.00-11.30: CHAKRAS 1 et 2

11.30 - 13.30 : Pause déjeuner

13.30 - 14.15: SIESTE SONORE

14.30- 18.00: CHAKRAS 3 et 4

18.00 : Temps libre

19.00- 20.00: Dîner

20.30-22.00: CONCERT RELAXATION - BAIN SONORE (OUVERT AU PUBLIC). Session de relaxation guidée par l'harmonie des instruments tels que les bols tibétains, le hang ou le tambour chamanique.

Vidéo-demo <http://elenayogaibiza.com/bano-sonoro-2/>

<http://elenayogaibiza.com/musica-para-eventos/>

DIMANCHE 12

8.00- 9.00: MEDITATION DU MATIN.

9.00- 10.00: petit déjeuner et temps de préparation personnel.

10.00- 12.30: CHAKRAS 5 et 6

12.30- 14.00: déjeuner et pause.

14.00 - 15.00 : YOGA DU RIRE

15.00- 16.30: CHAKRA 7 ET INTEGRATION FINALE. MEDITATION SONORE SUR LES 7 CHAKRAS.

Session de méditation dynamique, intégrant le son, le mouvement et les techniques de respiration.

Parcours de tout le système des chakras.

Vidéo-démo <http://elenayogaibiza.com/vibratiom/>

Accueil à St Vincent de Paul, lieu où est né le célèbre Saint. Ce lieu est également connu sous le nom de "Lourdes Landais" avec la basilique et la Chapelle des miracles.

La maison qui nous accueille est une maison privée (et non un gîte). Une piscine chauffée sera à disposition.

Vendredi 10 : à 20h00, séance d'ouverture avec une méditation sur les chakras afin de pour connaître et ressentir un peu plus sur le thème du stage. Ouvert au public (dans la limite des places disponibles).

Samedi 11 : à 8.00, nous commencerons l'atelier par une méditation.

Dimanche 12 : 16.30 nous terminerons sur l'intégration des 7 chakras

Il sera possible mais non conseillé de ne faire qu'une seule journée. Samedi soir, le bain sonore sera ouvert au public.

7 CHAKRAS 5 ELEMENTS. RETREAT

DAX. FRANCE. DU 10 AU 12 JUIN 2016

ESPACE NILAYA VEDA. DAX

TARIF PAR PERSONNE

MEDITATION- CONCERT OUVERTE AU PUBLIC : 7 CHAKRAS VENDREDI 10: 15 €

CYCLE COMPLET SAMEDI ET DIMANCHE : 160 € (couple : 290€)

JOURNEE SEULE, SAMEDI OU DIMANCHE: 90 €

ACTIVITE CONCERT-MEDITATION OUVERTE AU PUBLIC SAMEDI : 15 €

NUITEE DU VENDREDI ET / OU SAMEDI : LIBRE PARTICIPATION EN CONSCIENCE (2 chambres d'un lit 140 : apportez votre sac de couchage), possibilité de camper dans la maison ou dans le terrain.

REPAS : "AUBERGE ESPAGNOLE" : apportez vos plats préférés : ils devront être végétariens (ni viande, ni poisson). Précisez si gluten, œufs, lait.

Acompte 60€ (non remboursé si annulation après le 10 mai) en chèque non débité (merci d'apporter des espèces, Elena étant espagnole, elle en peut pas encaisser de chèque).

Si inscription avant le 10 mai, le cycle complet sera à 140 €.

Elena venant d'Ibiza, il lui est nécessaire de confirmer sa venue 1 mois avant le début du stage.

Stage : maximum 15 places disponibles.

Soirée ouverte au public : maximum 25 places (soit 10 places de plus disponibles)

Voici les liens pour avoir des informations complémentaires sur Elena Teixidor qui organisera la session des chakras avec le yoga, le son et l'aromathérapie et sur Karine Lesage (Ayurveda et Yoga du rire).

www.elenayogaibiza.com

www.nilaya-veda.fr