



# Les Tourelles vous propose un Stage bien-être du samedi 10 au mardi 13 février 2018



## Le Yoga Holistique... une invitation à la découverte de Soi

Avec Marc Beuvain et Jessie Laverton

Les trois premiers jours seront consacrés aux principes fondamentaux du yoga : retrouver une indépendance dans votre santé. Il s'agit d'un temps d'étude et de pratique des outils du yoga et de la méditation permettant d'atteindre la santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle.

La dernière journée vous fera découvrir l'alimentation de la détox et comment celle-ci soutient la santé holistique et le développement personnel.

### **Samedi 10 février : Une invitation au « coming out » spirituel**

9h30-12h30 / 15h-17h

- Reprendre le mental en main pour sortir des conflits émotionnels
- Affiner la relation avec soi-même pour se libérer de la compensation et de la dépendance relationnelle
- Comprendre la relation entre le corps, la respiration, le mental, les émotions et les implications pour la santé

### **Dimanche 11 février : La posture du yoga, se réapproprié son « véhicule »**

9h30-12h30 / 15h-17h

- Comprendre les grands fonctionnements du corps selon le yoga
- Découvrir la dimension holistique de la posture de yoga
- Acquérir la logique de la posture pour pratiquer en toute indépendance
- Savoir adapter la posture à ses propres besoins physiques, mentaux et émotionnels.

### **Lundi 12 février : Méditation et respiration, outils de la réconciliation intérieure**

9h30-12h30 / 15h-17h

- Comprendre la respiration et ses applications dans la pratique du yoga
- Reprendre la respiration en main pour une meilleure santé holistique
- Acquérir une compréhension des techniques respiratoires et des bandhas pour une pratique efficace et adaptée
- Comprendre la méditation comme un mode de vie, une nouvelle relation avec la réalité qui permet d'avancer en conscience et en santé.

### **Mardi 13 février : Le rôle de l'alimentation vivante dans la reprise en main individuelle et autonome de sa santé**

9h30-12h30 / 14h15-15h15

- Aborder la détox avec méthode
- Personnaliser la transition vers de nouvelles habitudes alimentaires
- Comprendre les signaux de votre corps en voie de guérison
- Connaître les rôles des différents aliments et la place des plantes médicinales
- Découvrir les applications thérapeutiques de la détox

#### **Matériel à prévoir :**

tapis de sol, tenue confortable et petite assise (type tabouret ou coussin).

#### **Massage Ayurvédique en complément du stage:**

1 heure de massage avec Géraldine Chevy - 60€ - selon disponibilités et sur réservation

#### **Infos pratiques :**

Stage bien-être est ouvert à tous, une pratique antérieure n'est pas indispensable

Il est recommandé de participer au programme entier. Vous pouvez également participer aux formules de stages de votre choix.

Trois formules :

Yoga holistique :

Stage d'un week-end, du vendredi soir au dimanche fin d'après-midi.

130€/pers. Hors hôtel-restaurant

Yoga holistique et méditation :

Stage d'un long week-end, du vendredi soir au lundi fin d'après-midi.

180€/pers. Hors hôtel-restaurant

Santé et bien-être global :

Stage complet du vendredi soir au mardi après-midi.

210€/pers. Hors hôtel-restaurant

#### **Inscription auprès des Tourelles**

**Durant le stage, l'hôtel et le restaurant vous accueillent.**

Contactez directement la réception +33 (0)3 22 27 16 33 ou [info@lestourelles.com](mailto:info@lestourelles.com)

Le Chef de cuisine élaborera des menus végétariens, légers et savoureux. Formule midi à 18€/pers, à réserver en avance.

**Hôtel\*\*\* Restaurant Les Tourelles**

**2/4 Rue Pierre Guerlain - 80550 Le Crotoy - Baie de Somme - France**

Tél. : 00 33 (0) 3 22 27 16 33 [info@lestourelles.com](mailto:info@lestourelles.com) [www.facebook.com/LesTourelles](http://www.facebook.com/LesTourelles)



**[www.lestourelles.com](http://www.lestourelles.com)**