



SAMSARA YOGA FRANCE
CENTRE DE YOGA - SAINT BRICE SOUS FORÊT



Les associations Samsara Yoga & Entraide Autisme

vous proposent

**Un week-end « yoga, détente et musique »
à vivre en duo avec votre enfant extraordinaire
dans un lieu enchanteur !**

du vendredi 1^{er} décembre au dimanche 3 décembre 2023



Intervenants :

Aurélie JORON, professeur de yoga diplômée
Jean-Pierre BARESTE, professeur de yoga du son

Lieu : Maison Massabielle, 1 Rue Auguste Rey, 95390 Saint-Prix
Tarif : 45 euros par personne et par jour (hébergement, repas et cours de yoga compris)



THEME

Ce stage a pour but de permettre aux enfants et aux parents de se retrouver pour des moments de partage, de yoga et de découverte du son dans un dans lieu convivial et verdoyant.

La racine du Yoga est U qui veut dire YUJ qui signifie UNIR.

S'unir autour de la pratique, du partage mais aussi unir le mental et le corps dans la paix de l'instant de présent.

Grâce à une pédagogie adaptée, des jeux en rapport avec le Yoga et des exercices de relaxation. Parents et Enfants pourront goûter ensemble à des moments de complicité joyeuse et des temps de détente profonde.

Vous repartirez avant l'hiver les batteries rechargées, ressourcés dans la joie d'ici et maintenant.

Vos intervenants :

Aurélie Joron : transmet le yoga traditionnel de façon contemporaine, elle pense que le corps ne doit pas être une barrière à une pratique millénaire. Elle place toute son énergie et ses connaissances pour que chacun puisse cheminer sur les sentiers de la paix intérieure. Formée à différentes écoles pionnières et reconnue par la fédération Européenne de Yoga, elle enseigne les asanas, pranayamas et méditations. Enthousiaste, communicative de nature, elle transmet avec bienveillance et passion cette discipline source de joie et d'épanouissement. Elle intervient régulièrement pour la presse. Elle organise des retraites et des formations en France et à l'étranger. Titulaire d'un Yoga & santé mention bien sur l'autisme pour une méthode inclusive, elle enseigne depuis 6 ans aux personnes qui présentent un TSA. Elle a développé une méthode progressive qui permet d'aller vers l'autonomie de l'enfant.

Jean-Pierre Baresté : pratique et enseigne le yoga du son, alliant postures, relaxation et méditation sur les sons. Il a une longue expérience dans l'enseignement du yoga aux enfants. Avec ses « bols chantants » tibétains, il pratique également le massage sonore, soin énergétique qui utilise le son et les vibrations des bols tibétains pour apporter un lâcher-prise physique et mental et un rééquilibrage global du corps.



PROGRAMME



Vendredi 6 octobre

- Arrivée à partir de 17h00
- 18 h : présentation du programme
- 19 h : dîner
- 20 h30 : méditation et concert de bols tibétains

Samedi 7 octobre

- 08h30 : Petit-déjeuner
- Atelier Yoga Parents-enfants
- Yoga Nidra pour les parents // Yoga pour enfants
- 12 h : déjeuner
- Atelier autour du son avec les Bols tibétains
- Massages sonores avec les bols tibétains
- 19h00 : dîner
- Soirée Conte

Dimanche 8 octobre

- 08h30 : Petit-déjeuner
- Atelier Yoga Parents-enfants
- Yoga Nidra pour les parents // Yoga pour enfants
- 12 h : déjeuner
- Apprendre à gérer quand la pression monte
- Balade en forêt avec pratique méditative en extérieure
- Chasse aux trésors pour clôturer ce séjour
- 17h00 : fin des activités.

RÉSERVATION

Votre place est réservée lorsque votre fiche d'inscription est renseignée et complétée de votre règlement intégral (paiement en plusieurs fois possible).

Nombre de places très limité

L'encaissement du règlement se fera au plus tard 8 jours avant le début du stage.

Infos pratiques :

Prendre un tapis de yoga (prêt possible sur demande)
Se munir de vêtement chaud et d'une couverture pour le Yoga Nidra
Prendre des chaussures de marche
Prévoir le linge de toilette et des draps (location possible : 6 €)

Tarif : 90 euros pour 1/pers – 180 euros pour un binôme

Possibilité de payer en plusieurs fois jusqu'à décembre 2023.

*Les inscriptions sont définitives et non-remboursables (sauf si l'État oblige à l'annulation du stage face au Covid-19)

Prévoir le nécessaire de toilette et des draps (location possible : 6 €)

Lieu : Maison Massabielle

Adresse : 1 Rue Auguste Rey, 95390 Saint-Prix

<u>PARENT</u>	<u>ENFANT</u>
Prénom :	Prénom :
Nom :	Nom :
Adresse :	Age :
.....	
Tél portable :	
E-mail :	

Je m'inscris au stage qui se déroulera du 01/12/2023 à partir de 17H00 au 03/12/2023 à 17H00.

Je joins mon règlement par chèque d'un montant de 180 € à l'ordre d'Entraide Autisme ou par chèques de euros.

Date et Signature :