



COLORS OF SPRING



*Venez célébrer le renouveau
lors d'un séjour Yoga spécial
Équinoxe de Printemps aux
pieds des Pyrénées*

YOGA

Par Soul Yoga

Sophrologie
Astrologie
Lithothérapie

Cours de yoga
Ateliers
Consultations
Balades
Relaxation

Un séjour complet pour
vous assurer bien-être et
reconnexion au coeur de la
nature dans un cadre
propice au calme, à
seulement 1H de Toulouse.

DU 22 AU 25 MARS 2021



25 hectares de nature préservée, un espace de pratique épurée, des chambres chaleureuses et une nourriture saine et végétarienne vous y attendent.

Manaska est un éco-lieu paisible où les Hommes et les animaux vivent en harmonie.

LE LIEU

Manaska

Le centre de ressourcement Manaska vous accueille dans un écrin de nature entre Haute-Garonne et Ariège. Un cadre idéal pour se reconnecter à sa nature intérieure.





LES ACTIVITÉS

Par Soul Yoga

Énergie de transition et de renouveau sont au programme de cet équinoxe de printemps.

Venez découvrir ou redécouvrir la pratique du Yoga à travers les cours de nos trois intervenantes, spécialisées en yoga thérapie et respectivement en lithothérapie, astrologie et sophrologie.

Ateliers, marche en conscience, méditations et cercles de parole viendront colorer ce séjour de reconnexion.

Des consultations privées en lithothérapie, soin énergétique et astrologie seront également proposées en suppléments pour ceux qui le souhaitent.

Vos intervenantes



Amba

Originnaire de l'île de la Réunion, Amba est yoga thérapeute et énergéticienne. C'est en cultivant un profond lien avec l'Univers et ses énergies qu'elle se spécialise en Astrologie et crée l'Astral Yoga.

'La yoga thérapie était pour moi la réponse à un yoga qui s'adapte à la personne, et non l'inverse. Que chacun puisse pratiquer, indépendamment de ses capacités. L'idée de créer l'Astral Yoga, mélange de yoga thérapie et d'astrologie, m'est venue comme un outil pour nous aider à naviguer avec les énergies qui nous entourent, au lieu de lutter contre, et ainsi trouver un meilleur équilibre, une harmonie avec les énergies qui dansent autour de nous.'

Vos intervenantes



Anaïs Shivaprya

C'est à travers ses voyages en Inde et au Népal que Shivaprya découvre la pratique du yoga. Dès lors, elle ne cessera de se former : professeure de yoga, lithothérapeute et formée en yoga thérapie et massage Thaï, elle transmet avec passion ce qui devient en elle une vocation.

'Depuis longtemps la culture Indienne me fascine et dessine chaque jours mon parcours de vie. D'origine malgache je sens en moi des racines de la Terre aux milles couleurs. La santé prend en compte toute les dimensions de la vie (Hygiène alimentaire, pratiques et rapports au vivant). Le yoga est pour moi l'intention que l'on porte dans notre vie, à nous même et aux autres. Ma pratique repose sur l'envie d'apprendre à nourrir mon corps et mon âme de manière respectueuse afin d'expérimenter ce qu'il y a de meilleur dans ce monde.'

Vos intervenantes



Séverine

Forte de 12 années d'expérience auprès des enfants, Séverine a été le témoin privilégié de leurs interactions en les accompagnant quotidiennement. Passionnée par le développement social et cognitif, elle devient professeure de yoga puis sophrologue.

« Le succès du yoga ne réside pas dans notre habileté à performer des postures, mais comment elles changent notre façon de vivre notre vie. » T.K.V.Desikachar

^ Cette situation résume tellement ce que le yoga a apporté dans ma vie : un changement et une capacité d'être . La rencontre avec la liberté de la posture , l'énergie procurée et le retour à soi ont été Un réel enchantement physique et spirituel. Et j'ai ressenti comme un appel à aller plus loin dans cette pratique du yoga . Pratiquer le yoga c'est pouvoir rencontrer la couleur de son âme en laissant le rythme du corps et la mélodie de l'esprit nous y amener. '



TARIFS & CONTACT

Le prix du séjour, comprenant l'hébergement, les repas et les cours et ateliers dispensés est de 458 € tout compris (sauf consultation privée).

Un tarif Early Bird de 408 € tout compris est applicable si vous réglez avant le 14 décembre 2020.

Pour toutes informations et réservations, vous pouvez nous contacter par mail à :

contact@spiritualite-et-yoga.com

ou directement auprès des intervenantes.