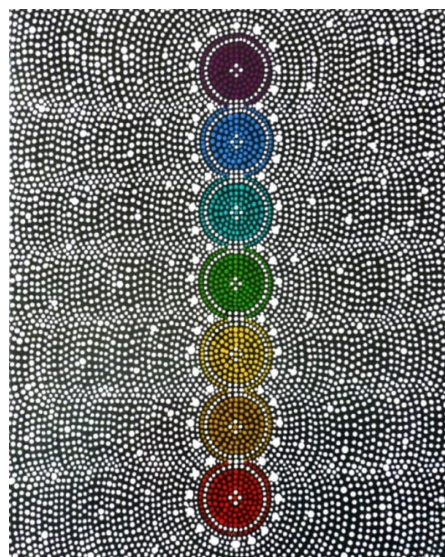


STAGE INTENSIF YOGA



Ce stage est une invitation à emprunter le chemin de l'exploration, de l'observation de soi, à travers une pratique intensive d'Asana, Pranayama et Méditation, inspirée du vinyasa, kundalini et yin yoga, des 7 Chakras et des archétypes que représentent les déesses indiennes.

Nous travaillerons à prendre conscience de comment nous nous définissons et nous comportons dans le monde.

Chaque chakra nous permet de traverser des sphères physiques, émotionnelles, psychiques et subtiles, autant distinctes les unes des autres que reliées et interdépendantes.

Chaque déesse nous inspire par son histoire.

Un voyage à travers les différents aspects de notre être, l'occasion de faire le point, d'entamer ou de poursuivre une transformation.

Ce travail est le fruit d'explorations personnelles et d'expérimentations, de pratiques, de lectures et d'enseignements reçus, notamment auprès de Seane Corn, de Simon Park et Susanna Harwood Rubin.

Une retraite de 4 jours, 20h de théorie et de pratique, proche de la nature, pour une exploration des profondeurs.



maria Nouchka
le corps et l'esprit en mouvement

PROGRAMME

20h de Théorie et Pratique d'asana, pranayama, méditation et philosophie

Horaires : 9h - 12h / 15h - 17h



MARIA NOUCHKA

De formation ingénieur horticole et ethnobotaniste, je me suis toujours intéressée à la nature et aux médecines traditionnelles. En 2005, alors que je travaillais en Amazonie équatorienne, j'ai pris conscience, au cœur de la forêt, de l'unité de toute chose. En 2009, je découvre le yoga et le massage comme source de bien-être et de santé globale. Mes formations en France et à l'étranger, la lecture d'enseignements, le yoga, la méditation, des rencontres extraordinaires, la connexion à la nature et à mon histoire, ont ensuite jalonné mon parcours. Je propose des séances de soins individuels, des cours de yoga et des stages et retraites et c'est avec joie que je transmets aujourd'hui ma passion pour les mystères de la vie.



TARIF :

420 euros / Le prix comprend l'enseignement, les supports papier et vidéo et les tisanes et fruits à disposition.

Logement : Gîtes et camping à proximité

DATES et LIEUX 2020:

- Du 11 au 14 juillet 2020, Valdebllore (06), Mercantour, au cœur des montagnes
- Du 11 au 14 novembre 2020, Valdebllore (06), Mercantour

Renseignements et Inscriptions :

Maria Nouchka : 06 03 20 48 52 / siwakupula@gmail.com

www.marianouchka.com

