

YOGA

et

BALADES

au

*Hameau des Damias  
Les Baronnières Provençales*

*du 12 au 18 juillet 2015*

avec

*Simone Leibovitz*  
Professeur de yoga, membre de  
l'Institut Français de Yoga

## Le Lieu

*Le stage se déroule au Hameau des Damias dans la Commune de Fourres à 1000 m d'altitude.*

*Rob et Caroline Yaffee nous accueillent dans ce lieu du bout du monde dans une atmosphère chaleureuse et conviviale favorisant la détente et le bien être.*

## La Pratique du Yoga

Les séances de yoga se dérouleront selon 3 axes :

- Des séances de yoga traditionnel.
- Des séances comportant des exercices de détente particulièrement ciblés pour relâcher les tensions des différentes chaînes musculaires.
- Un travail sur le souffle, outil de choix pour le centrage de l'attention et l'apaisement de l'esprit. Nous aborderons aussi différentes techniques respiratoires : pranayama.

## Les Balades

- Elles seront adaptées aux possibilités des participants et prévues en fonction de la météo
- Sensibilisation à la marche afghane et à la marche consciente.

## MODALITES

### L'Hébergement

---

*Différentes possibilités :*

*Chambres par 2 ou par 4*

*Hogans (petites structures en bois en pleine nature)*

*Camping*

### L'Accès

---

*En voiture à partir de Marseille*

*Autoroute des Alpes (A 51), sortie Sisteron Nord, direction Laragne ; pour le parcours détaillé, consulter le site des Damias, rubrique « accès ».*

### Le séjour

---

*Arrivée: le 12 juillet à partir de 13 heures*

*Début du stage: 16 heures*

*Fin du stage: le 18 juillet après le déjeuner*

### Le Prix

---

- Frais pédagogiques : 180 €,
- Hébergement en pension complète 6 jours :

Chambre ou Hogan par deux :	324 €
Chambre par deux avec SDB :	342 €
Chambre par quatre :	300 €
Camping :	252 €
- La salle de yoga
  - Participation aux frais de la salle : 30 €

### Les repas

---

*Cuisine à base de produits biologiques ou locaux.*

*Les légumes proviennent du potager en agriculture biodynamique.*

## PROGRAMME-TYPE D'UNE JOURNEE

08 h 00 : Eveil corporel dans la nature

08 h 30 : Petit-déjeuner

10 h 00 : Séance de yoga

11 h 30 : Départ pour les balades

Balades, pique nique, approche de la marche afghane, temps libre

18 h 15 : Séance de yoga : objectif détente  
étirements et. exercices  
respiratoires

20 h 00 : Dîner

Ce programme peut être soumis à des modifications en fonction de la météo.

## L'ENSEIGNANTE

Simone Leibovitz,

élève directe de T.K.V. DESIKACHAR. A étudié avec lui lors de nombreux séjours à Chennai (Madras). Depuis 25 ans forme des professeurs de yoga. Dispense des cours individuels et de groupe.

# FORMULAIRE D'INSCRIPTION

A renvoyer à Rob et Caroline YAFFEE - Hameau des Damiás -  
05300 Fourres - accompagné d'un chèque de 100 euros à leur ordre.  
Remboursable si annulation avant le 10 juin 2015.


NOM : .....


Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code Postal : ..... Ville : .....

 : .....

 : .....

 : ..... @ .....

*votre choix d'hébergement :*

.....

.....

*Je souhaite partager ma chambre avec :*

Date : .....

Signature : .....

## Renseignements

Simone Leibovitz  
Professeur de Yoga

Immeuble Cap Méditerranée  
28 Traverse Parangon  
13008 MARSEILLE

☎ : 04 91 72 04 55

📱 : 06 82 35 73 98

✉ : [simonaleib@yahoo.fr](mailto:simonaleib@yahoo.fr)

[www.yoga-veilducorps.fr](http://www.yoga-veilducorps.fr)

## Lieu de stage

Le Hameau des Damias  
05300 FOURRES

☎ : 04.92.66.20.50

[www.lesdamias.com](http://www.lesdamias.com)