

# Stage Yoga Aroma Plantes et Santé Digestive

Briançon, Alpes du Sud

du 14 au 17 juin 2018



L'Association Suryanamo est très heureuse de vous proposer cette année encore un stage Yoga et Aromathérapie centré sur la santé digestive. Une bonne digestion est le fondement même de la santé, non seulement physique mais aussi mentale et bien sûr, émotionnelle. Nous vous proposons au cours de ce stage de découvrir au travers du yoga, des huiles essentielles, des plantes médicinales et de l'alimentation des pratiques simples et efficaces vous permettant de retrouver, d'entretenir cette puissance digestive si précieuse pour notre bien être.

--- *Yoga*. Isabelle vous proposera, grâce à des postures adaptées de Hatha Yoga et des pratiques centrées sur la respiration (pranayama) de découvrir comment fonctionne le système digestif et comment agir sur ce dernier. Les séances de Yoga Nidra permettront d'expérimenter la relaxation profonde idéale pour détendre le corps, le cœur et l'esprit. Les pratiques proposées sont parfaitement adaptées à tous.

--- *Aromathérapie et plantes médicinales*. Les ateliers aromathérapie et plantes médicinales de Geneviève vous permettront de découvrir et d'utiliser, en toute sécurité, des huiles essentielles et des plantes, ayant un lien avec notre bien être digestif dans tous ses aspects physique et émotionnel.

--- *Plantes de montagne*. Dominique animera une sortie d'herborisation pour vous faire découvrir les plantes sauvages, vous apprendra à les reconnaître et elle vous révélera leurs secrets d'utilisation, dans tout le respect qui leur est dû.

--- *Alimentation*. Le dîner sera l'occasion pour Elisabeth de nous faire découvrir une cuisine inventive qui favorise une bonne digestion : des repas bio, végétariens, savoureux et nutritifs.

--- *Détente*. Piscine du gîte, ballades et courtes séances d'initiation à la méditation sont au programme, ainsi qu'apéros, rires et partages...

## Le lieu



Nous serons logés dans les Hautes-Alpes, aux portes du Parc National des Ecrins, en pleine nature dans un environnement exceptionnel, au **Jardin des Ecrins**. Nous disposerons de l'intégralité du lieu qui nous est entièrement réservé. Ce magnifique éco-gîte propose des chambres de deux ou trois personnes, très confortables, une piscine chauffée, et une magnifique salle avec vue sur les montagnes pour la pratique du yoga.

## Les intervenantes

*Isabelle Gastigar* enseigne le yoga à Briançon depuis 2010. Formée auprès de la Fédération Française de Yoga (FFY) Vinyasa yoga (yoga dynamique) et Hatha yoga (yoga détente) par Gérard Arnaud, elle participe à différents ateliers en France : Anatomie avec Blandine Calais Germain, Anusara yoga, Pranayama avec Menaka Desikachar. Yoga Nidra avec Micheline Flak. Formtarice au R. Y. E (Recherche sur le Yoga dans l'Education).

*Geneviève Bourdy*, docteur en pharmacie, est ethnopharmacologue. Diplômée en phyto-aromathérapie et en thérapie manuelle énergétique, elle travaille depuis plus de 30 ans sur les médecines traditionnelles et leurs pharmacopées en Amérique du Sud et en Asie. Elle est également conférencière et auteur de nombreux ouvrages sur ces thèmes.

*Dominique Coll*, association Les Coll. Buissonnières, est une ethnobotaniste passionnée. Plantes sauvages et savoirs populaires sont au cœur des ateliers, conférences et sorties qu'elle anime.

*Elisabeth Langlois* vit l'alimentation comme une première médecine. Pour elle, la cuisine est synonyme de partage. Elle aime découvrir, marcher, rencontrer.

## Programme du stage\*



### Jeudi 14 juin

Accueil au gîte à partir de 16h00  
18h30 Pratique de bienvenue  
20h00 Dîner

### Vendredi 15 juin

7h30-8h45 Yoga  
9h00-9h45 Petit déj  
10h00-12h15 Atelier Aromathérapie  
12h30 Déjeuner

*Temps libre jusqu'à 17H*  
17h00-18h30 Yoga  
18h30-19h00 Méditation  
20h00 Dîner

### Samedi 16 juin

7h30-8h45 Yoga  
9h00-9h45 Petit déj  
10H30 départ ballade  
12h00 Déjeuner-pique nique

14h00 Herborisation et découverte des  
plantes de montagne  
18h00-19h00 Yoga détente  
20h00 Dîner

### Dimanche 17 juin

7h30-8h45 Yoga  
9h00-9h45 Petit déj  
10h00-12h15 Atelier Aromathérapie  
12h30 Déjeuner

\*Les horaires sont susceptibles d'être modifiés ou adaptés selon les impératifs de temps et du lieu d'accueil.

# Stage Yoga Aroma Plantes et Santé Digestive du 14 au 17 Juin 2017

## Fiche pratique

Contact : Isabelle Gastigar, [suryanamo@gmail.com](mailto:suryanamo@gmail.com) 06 80 63 86 73  
Geneviève Bourdy : [bourdygenevieve@yahoo.fr](mailto:bourdygenevieve@yahoo.fr).

- Adresse de l'écogîte :  
Le Jardin des Ecrins, Villard Meyer, 05120 Saint-Martin-de-Queyrières.
- Depuis Aix en Provence (compter 2H20 de trajet) :  
Prendre A51 (autoroute des Alpes) direction Sisteron/Gap jusqu'au dernier péage. Puis suivre la direction Briançon : à la sortie de l'autoroute, la D85 direction Gap, puis très rapidement la D942, puis la D84. Vous passez Embrun, l'Argentiere-la-Bessée et à l'entrée de Prelles tournez à gauche direction Vallouise. Puis à 3 km, juste avant le village de Villard Meyer, prenez à droite la route forestière sur 50 m.
- Train : accès en train possible, gare à Briançon.

### QUE FAUT-IL EMMENER ?

- Vêtements confortables pour le yoga (Tee-shirt, legging ou jogging)
- Tapis de yoga si vous en avez (prêt possible)
- Accessoires (petit coussin, couverture pour la relaxation)
- Maillot de bain pour la piscine et serviette de bain
- Vêtements chauds (pensez à la polaire, nous sommes en altitude, il fait frais le soir)
- Chaussures de marche ou baskets
- Pour le picnic : une boîte hermétique, gourde, petit sac à dos
- Un carnet (notes, herbier), crayons à dessin, petit sécateur
- Un kway s'il pleut
- Crème solaire, chapeau
- Une bouteille apéritive pour l'apéro, une bouteille digestive pour la digestion !  
Une spécialité de votre région, ou ce qu'il vous fait plaisir de partager.
- Draps et serviettes de toilette sont fournis par le gîte.

Stage Yoga Aroma Plantes et Santé Digestive  
du 14 au 17 Juin 2018

**TARIFS et CONDITIONS**

- Coût du stage, tout compris : 420 €

*Le tarif comprend le séjour en pension complète (du 14 juin au soir au 17 juin après-midi) , avec hébergement en chambre double ou triple, les repas, les ateliers yogas et aromathérapie, la découverte des plantes de montagne, le matériel pour préparer une formule aromatique. Il sera remis à chaque participant un livret pédagogique, résumant ce qui aura été transmis pendant le stage (yoga, aroma, plantes et recettes de cuisine).*

- L'accueil en pension complète est limité à 14 personnes

- Participation au stage sans hébergement (repas du midi inclus) :
  - une journée: 90 €
  - deux journées : 160 €

*Ce tarif comprend la participation aux ateliers et le repas de midi, le matériel pour préparer une formule aromatique et la remise du livret pédagogique.*

- Conditions d'annulation :
  - 1 mois avant la date du séjour: remboursement complet
  - Après le 14 mai 2018 : 90 euros de frais.

- Votre inscription est effective à réception d'un chèque d'acompte de 90euros à l'ordre de ASSOCIATION SURYANAMO.

**-Remarque importante** : pour des raisons de comptabilité, nous vous demanderons de finaliser le règlement du stage en faisant deux chèques, un pour les frais liés au Gîte (hébergement) et un pour les ateliers et les repas .Merci pour votre compréhension.

Stage Yoga Aroma Plantes et Santé Digestive  
du 14 au 17 Juin 2017

BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner avec votre règlement à : Association Suryanamo, 4 Chemin du  
Serre, Les Queyrelles 05100 Puy Saint-Pierre

Nom et Prénom: \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse postale : \_\_\_\_\_

Adresse mail : \_\_\_\_\_

- Je viens en train  - en voiture  (je dispose de.... places)\*

\* je souhaite faire partie d'une éventuelle organisation de co-voiturage et autorise la  
diffusion de mon mail aux participants du stage : oui  non

Je désire partager ma chambre avec : \_\_\_\_\_

Je souhaite que l'on me prête un tapis de yoga

Régime végétarien

Régime spécial (précisez)

Merci de noter ici, ou sur une feuille libre, si vous avez des problèmes physiques  
éventuels, ou autre chose dont vous aimeriez nous faire part :

---

-  Je viens pour 3 jours (hébergement, restauration, ateliers) : 420 €

Je joins un chèque d'acompte de 90 euros à l'ordre de ASSOCIATION

SURYANAMO OU j'inclus deux chèques :

-un d'un montant de 99 euros, à l'ordre de GITE LE JARDIN DES ECRINS

-un d'un montant de 321 euros, à l'ordre de ASSOCIATION SURYANAMO

- je viens aux 2 journées sans hébergement (ateliers et repas de midi) : 160 €

Je joins un chèque d'acompte de 80 euros à l'ordre de ASSOCIATION

SURYANAMO OU j'inclus deux chèques :

-un d'un montant de 20 euros, à l'ordre de GITE LE JARDIN DES ECRINS

-un d'un montant de 140 euros, à l'ordre de ASSOCIATION SURYANAMO

- je viens à 1 journée sans hébergement (ateliers et repas de midi) : 90 €

-un d'un montant de 10 euros, à l'ordre de GITE LE JARDIN DES ECRINS

-un d'un montant de 80 euros, à l'ordre de ASSOCIATION SURYANAMO

J'ai pris connaissance des conditions d'annulation.

Date

Signature

