

# YOGA ET CONNAISSANCE DE SOI

Week-end du 15 au 17 novembre 2024

## Maison HOALI

Dans un cadre paisible situé en presqu'île de Rhuys  
à Saint Armel



### **Déroulement :**

**Vendredi soir :** 19h dîner  
20H45 méditation

**Samedi matin :** 7h : méditation-respiration  
8h : Boissons – infusions – temps libre  
9h30 : approche corporelle  
12h : déjeuner -  
16h : approche corporelle-  
19h : dîner -20h45: méditation

**Dimanche matin** – 7h: méditation-respiration  
8h : boissons – Infusions – temps libre  
9h30 : approche corporelle  
Echanges - Entretiens  
12h: déjeuner -16h : approche corporelle

Temps libre pendant les pauses après la pratique.

**Durant ces journées nous explorons le corps-pensée sous différents aspects. Faisant face à la dispersion, l'agitation, aux réactions ; ainsi qu'aux processus d'évaluation, de contrôle, de jugement, face à l'identification à ce mécanisme.**

**L'accent est mis sur l'attention, le ressenti ; écoute libre de toute attente favorisant une ample détente, une réorchestration des énergies fixées dans les schémas corporels et mentaux : ( contractions, tensions, émotivités...) Cette exploration nous amène à une ouverture, une ouverture sans restriction, attention non-duelle nous reliant à notre nature originelle.**

**L'assise silencieuse, les postures et mouvements associés aux exercices de respirations s'inscrivent dans cette perspective.**

### **Participation :**

Trois propositions :

**240 euros en chambres doubles dans le lieu d'accueil**

**210 euros en espace commun ( 4 lits)**

**270 euros - chambres doubles en hôtel ( Mitoyen à la Maison Hoali)**

**Hébergement en chambres partagées. Repas midi et soir**

**Les deux repas du soir seront proposés par Florence Vincent**

**Une découverte de la cuisine crue aux couleurs gastronomiques**

### **Préinscription requise :**

Etablir deux chèques. L'un de **120 euros** à l'ordre de L'association Yoga et Bien-Être pour la réservation

l'autre pour le solde sera réglé lors du week end

Pratique du yoga recommandée ou proche ( Qi Gong, Taï Chi , etc ...)

### **Renseignements pratiques :**

Informations disponibles sur le site ; **Maison Hoali**

( Accès, photos, chambres, activités, environs, etc)

**15 route de Saint Colombier 56450 Saint Armel, France**

Mail : [contact@maisonhoali.com](mailto:contact@maisonhoali.com)

Téléphone : +33 6 82 19 48 51

**Un co-voiturage est prévu pour se rendre sur le lieu d'accueil ( nous contacter)**

**Association Yoga et Bien être**

**Souissa Alain , 5 rue du Pressoir – 56700 - Brandérion**

**06 21 31 61 38 – [assouissa@yahoo.fr](mailto:assouissa@yahoo.fr)**



