

Stage d'été

ASHTANGA  
VINYASA YOGA  
en Ariège

du 11 au 17 août 2024



Soulshine  
Yoga

ÉVADEZ-VOUS EN ARIÈGE

# STAGE D'ÉTÉ D'ASHTANGA

du 11 au 17 août 2024

## EVASION

La symphonie de la Nature sous la brise estivale, le murmure des animaux qui paissent dans la brume matinale, les parfums des sous-bois silencieux, l'harmonie des couleurs estivales des montagnes et de la forêt, les levers de soleil sur la vallée, les nuits d'un ciel pur étoilé ... Pause...



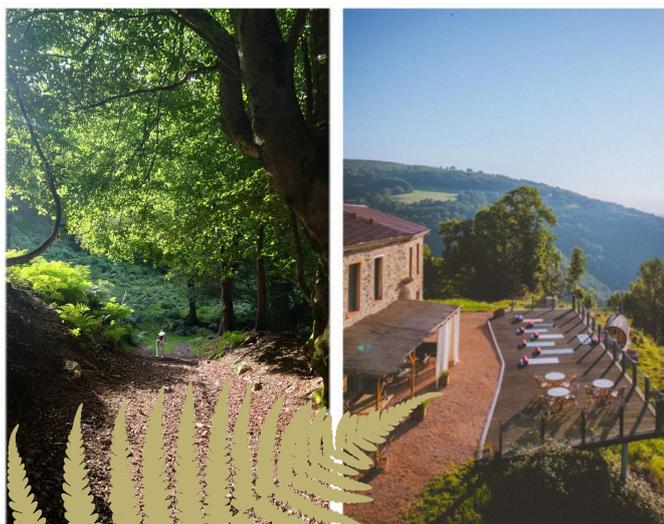
Perché.e en haut d'une vallée préservée des activités humaines et de l'urbanisme, immergé.e dans les Pyrénées Ariégeoises, au coeur de Vous !

En pleine Nature, en plein coeur de l'Été, c'est le juste endroit et le juste moment pour prendre du temps pour soi, approfondir sa pratique et se nourrir de l'intérieur.

## A QUOI VOUS ATTENDRE

Cela vous parle ? Rejoignez-moi du 11 au 17 août au beau milieu du Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises !  
Évadez-vous loin du tumulte aoûtien pour 6 jours de Yoga, mais aussi de balades, de baignades et de déconnexion.

30 heures de pratique sur 6 jours, délicieuse cuisine végétarienne, pause et détente, marches en pleine Nature, sauna et bain nordique, et immersion dans les eaux fraîches montagnaises.



### Journée Type :

3h de pratique matinale (Méditation, Pranayama, Ashtanga, chants)

Brunch végétarien

Temps libre ou marche accompagnée

2 heures de pratique douce en fin de journée (Yin, Nidra, Restorative, ...) ou atelier de 3h d'exploration technique, vibratoire et / ou philosophique

Dîner

Le dernier soir, un espace de discussion & d'échanges sera ouvert après le dîner.

# LE GÎTE

A la lisière d'un petit village de montagne à 900m d'altitude, nous séjournons dans une grande ferme ancienne en pierres entièrement rénovée et merveilleusement décorée, avec 2 chambres doubles / lits jumeaux avec salle de bain partagée, 2 chambres avec salle de bains privée, et 1 dortoir de 6 couchages individuels avec salle de bains/toilettes.

Une belle salle de yoga avec un parquet en bois pour la pratique.

Un grand séjour et une vaste terrasse panoramique, où, selon la météo nous pourrions prendre les repas et admirer le panorama ou le ciel étoilé... voire même pratiquer !



## Les +

Des espaces de repos & de lecture dans toute la bâtisse.

Cerise sur le gâteau : un sauna montagnard tout en bois et un bain nordique avec vue sur la vallée à disposition !

Sans quitter les lieux, vous pourrez apprécier les charmes de la montagne et des forêts, les couleurs et les lumières de l'été, la symphonie des animaux, .. La Nature ici est toujours fascinante !

De nombreuses balades et randonnées pour tous les niveaux sont accessibles autour du gîte. Repas végétariens (brunch & dîner), et tisanes / thé / snacks à disposition toute la journée.

## CE QUI EST INCLUS

6 nuits en chambre partagée (dortoir, lit double ou lit jumeaux)  
*Chambre individuelle sur demande et supplément*

\*\*\*

La pension complète (végétarienne, avec option vegan)  
pendant tout le séjour :

Délicieux brunchs et dîners sous forme de buffet

Eau, thé, café, snacks à disposition

\*\*\*

2 pratiques / ateliers de Yoga par jour

Une soirée discussion autour du Yoga

Une soirée nuit des étoiles

Accès au Sauna

**Déconnexion digitale proposée.**

\*\*\*

## NON INCLUS

Le trajet A/R jusqu'au et depuis le gîte

Assurance voyage / santé / annulation



# LES TARIFS ET CONDITIONS

**A partir de 800€ selon le choix d'hébergement.**

6 places en dortoir : 800€

4 places en chambre double : 880€

4 places en chambre double avec salle de bain : 950€

*Possibilité de chambre individuelle sur demande et supplément.*

## **Règlement du Séjour**

Un acompte de 50% est demandé à la réservation pour garantir votre place

Le total est dû avant le 11 août

*Règlement par virement ou en espèces*

## **Annulation par le participant :**

Quelle qu'en soit la cause :

Avant le 1er août : acompte retenu - *sauf si vous trouvez une personne pour vous remplacer*

Après le 1er août : le séjour entier est dû - *sauf si vous trouvez une personne pour vous remplacer*

## **Annulation par l'organisateur :**

Nous nous réservons le droit d'annuler le stage en raison d'un nombre d'inscriptions insuffisant.

Cette annulation ne peut pas avoir lieu après le 1er août.

Nous nous dégageons de toute responsabilité en cas d'annulation pour raison sanitaire (covid, etc...), d'autres dates vous seront alors proposées.



## VOTRE PROFESSEUR

### Marion

Enseignante et formatrice passionnée de Yoga dans toutes ses dimensions et amoureuse de la Nature dans laquelle elle plonge régulièrement, elle vous accompagnera sur le tapis et en dehors durant ces 6 jours.

Pratiquante d'Ashtanga depuis 14 ans, exploratrice intérieure et étudiante auprès de professeurs de renom, Marion est également collaboratrice de Caroline Boulinguez au sein de l'Ecole Française d'Ashtanga Yoga et assistante de Petri Räisanen.

Son enseignement expérimenté et reconnu allie respect de la tradition et adaptation à chacun, dans la joie et la bienveillance.



### Informations & Inscription

Marion Lesage :

[marion@soulshinyoga.fr](mailto:marion@soulshinyoga.fr)

0687752263

Insta : [soulshinyoga\\_fr](https://www.instagram.com/soulshinyoga_fr)

ÉVADEZ-VOUS EN ARIÈGE

# STAGE D'ÉTÉ D'ASHTANGA

DU 11 AU 17 AOÛT 2024

---

## FICHE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

Email :

Pratique de Yoga / d'Ashtanga :

Allergies éventuelles :

Régime alimentaire spécifique :

Éventuelles blessures ou opérations / problèmes de santé / traitement  
médical :

Je soussigné(e)....., certifie avoir pris  
connaissance des conditions du déroulement du stage et les accepte dans leur  
intégralité. Je joins la somme de ..... euros pour acompte de 50% de la  
somme totale du stage.

Fait à....., le.....

Signature

ÉVADEZ-VOUS EN ARIÈGE

# STAGE D'ÉTÉ D'ASHTANGA

DU 11 AU 17 AOÛT 2024

---

## Planning / journée type

**L'arrivée est possible à partir de 16h le dimanche.** Pour vous laisser le temps d'arriver et d'atterrir, la première pratique commencera exceptionnellement à **18h30, par un cercle d'ouverture.**

- 7H30 : Méditation ou marche méditative, Pranayama, Ashtanga (Mysore ou cours dirigé), Chants
- 11H30 : Brunch
- 13H00 : Temps libre
- 17H ou 18H : Pratique douce / Atelier postural & philo / Kirtan
- 20H : Dîner

*Les horaires sont susceptibles de changer en fonction des activités de la journée.*

En bonus : sauna, bain nordique soirée ciné, balade nocturne, session de questions / réponses autour du Yoga, ...

ÉVADEZ-VOUS EN ARIÈGE

# STAGE D'ÉTÉ D'ASHTANGA

DU 11 AU 17 AOÛT 2024

---

## Dans votre valise

- votre tapis de yoga \*
- 2 briques \*
- 1 sangle \*
- 1 bolster \*
- 1 couverture ou plaid
- des chaussettes chaudes
- pull/sweat chaud
- carnet et stylo
- tenues légères pour la pratique dynamique du matin
- tenues plus chaudes pour la pratique plus douce du soir
- chaussures et tenue de marche
- maillot de bain
- crème solaire
- chapeau ou casquette
- veste de pluie
- maillot et serviette de bain (sauna)
- serviette(s) de toilette
- gourdes
- lecture

(\* ) Merci de me prévenir si vous ne pouvez amener / ne possédez pas ce matériel

ÉVADEZ-VOUS EN ARIÈGE

# STAGE D'ÉTÉ D'ASHTANGA

DU 11 AU 17 AOÛT 2024

---

## Questions pratiques

- arrivée prévue à partir de **16H00 le dimanche** (un cercle sera proposé à 18h30)
- départ **14h00 le samedi** (après le brunch)
- draps fournis
- repas exclusivement végétariens
- des boissons chaudes ( thé, café, tisane ), fruits et graines seront à disposition le matin et l'après midi
- des moments de silence et de déconnexion loin des écrans et téléphones seront proposés, notamment tous les matins du réveil jusqu'à la fin de la pratique.

## Adresse et contact

*Gîte de l'Etoile*

Le Four,

09000 Le Bosc

[www.gitedeletoile-pyrenees.com](http://www.gitedeletoile-pyrenees.com)

*Marion :*

0687752263

[marion@soulshineyoga.fr](mailto:marion@soulshineyoga.fr)