

Stage yoga et mandala
à Marbois (Ariège)
du dimanche 8 au mardi 10 août 2021

Animé par Muriel Boursin
et Marie-Claire Grange,
enseignantes de yoga à l'IFY

Thème : « S'alléger »



« Découvrir avec émerveillement que ce à quoi nous aspirons le plus ardemment est en réalité blotti au creux de notre être, tout simplement, et par conséquent retrancher sans cesse, ôter ce qui fait obstacle, libérer l'espace qui est au fond de nous... » Eric Mangin, Maître Eckhart ou la profondeur de l'intime

3 jours à 4 mains et à 2 voix pour vous permettre d'emprunter les chemins créatifs du mandala en étroite relation avec la pratique du yoga. A la rencontre de l'inattendu qui se révèle lorsque nous prenons le temps de nous poser, de respirer, de nous laisser toucher...

Le mandala est là pour nous rappeler le sens de la gratuité, du « pour rien ». Se laisser guider par la couleur, suivre le sens du courant créatif, s'alléger de soi-même et goûter à une forme de contentement désinvolte et joyeux !

Les pratiques de yoga et des sons, le mandala créatif, les balades dans la nature proche vous attendent dans un lieu harmonieux et chaleureux, près de Saint-Girons (www.gite-de-marbois.com).

Stage y compris fourniture peinture et papier : 228 €

Hébergement en pension complète : 162 €

Le stage sera limité à 12 participants, les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée.

Ne tardez pas à vous pré-inscrire, nous vous ferons parvenir prochainement les informations pratiques pour confirmer votre participation à ce stage.



Muriel Boursin est enseignante de yoga, diplômée de l'Institut Français de Yoga. Artiste peintre, elle est formée à l'animation d'ateliers mandalas. Depuis plus de 20 ans, Muriel marie le yoga et la peinture avec joie et enthousiasme.



Marie-Claire Grange est enseignante de yoga, diplômée de l'Institut Français de Yoga. Elle enseigne également le yoga de la voix et le chant védique. Elle intervient dans des formations d'enseignants de yoga.