



Un chemin vers soi Stage de Yoga associant écriture & marche

**à Guiclan (Finistère) du 20 au 26 avril 2019
7 jours / 6 nuits**



Le Centre Missionnaire Saint-Jacques nous accueillera dans un cadre privilégié propice au ressourcement et à la méditation, pour un stage organisé autour de 3 propositions : Yoga / Ecriture créative / Marche.

Le yoga est la pratique centrale de cette semaine avec 2 activités complémentaires : la marche et l'écriture.

Plus de yoga avec méditation pour ceux qui le souhaiteront afin de mieux prendre conscience du corps, des sensations, faire de l'espace pour mieux accueillir l'instant présent.

Pour les « écrivains » des marches plus courtes, les séances de yoga et un atelier d'écriture, pour s'enrichir, se découvrir, se faire plaisir, partir sur ce chemin passionnant dans la bienveillance, le respect et l'écoute. Marie Françoise aura à cœur de partager avec vous ce voyage dont on sait où il démarre, jamais où il nous mène, si ce n'est plus près de soi et des autres.

Les séances de yoga : Le yoga de Madras, une pratique adaptée à chacun, qui s'inscrit dans la transmission de **T. Krishnamacharya**, par une approche posturale (asana) et respiratoire (pranayama), des techniques de relaxation profonde et des temps de méditation.

La marche : Des randonnées autour de Guiclan (entre 7 et 12 kms) plus ou moins longues selon la participation à l'atelier d'écriture.

Yoga et marche : Deux disciplines bénéfiques pour le corps et pour l'esprit qui permettent d'approfondir la connaissance de soi et de notre environnement, d'associer des expériences de respiration et de pleine conscience à la randonnée. Rien à conquérir, rien à rajouter. Renouer avec notre simplicité naturelle, apprendre à être.

L'atelier d'écriture : La participation à l'atelier est ouverte à toute personne désireuse et curieuse d'articuler pratiques corporelles et pratiques d'écriture, sous réserve des places disponibles (l'idéal serait de ne pas dépasser 15 personnes). Prévoir un carnet, un cahier ou un bloc. On écrit à partir de l'écoute d'un texte littéraire et de propositions précises. Le yoga, la marche, la méditation nourrissent une écriture des perceptions, des sensations et des émotions. Chaque soir, on partage les textes écrits dans la journée.

Déroulement indicatif d'une journée :

- **Eveil matinal :** courte pratique avant le petit déjeuner avec possibilité de méditation (facultatif)
- **Matinée :** pratique de yoga 1h30 (*Ceux qui souhaitent écrire restent dans la salle après le yoga pour environ 30 mn. Une proposition d'écriture sera faite pour la journée.*)
- **Fin de matinée :** Départ de la marche pour tous. Lors des pauses, les « écrivains » pourront prendre des notes dans leur carnet, écrire.
- **Fin d'après-midi :** pratique de yoga entre 1h30 et 2h (*Les « écrivains » auront un temps libre pour recopier leur texte.*)
- **Soirée :** assise silencieuse / méditation / lecture et échange sur les textes écrits

Au cours de la semaine il est prévu une journée libre à Roscoff.

Animateurs :

- **Annie Marre** enseignante du SCMC Yoga diplômée de l'école Française de Yoga et adhérente de la Fédération Nationale des Enseignants de yoga.
- **Thierry Agède** enseignant à l'association Satya Yoga diplômé de l'école Française de Yoga et adhérent de la Fédération Nationale des Enseignants de yoga.
- **Marie-Françoise Roger** agrégée de Lettres classiques, formée chez Aleph à l'animation des ateliers d'écriture, anime des ateliers d'écriture depuis dix ans.

Tarif pour ce stage : 360 € par personne

Ce prix comprend :

Le transfert en car Morlaix/Guiclan/Morlaix le 1^{er} le dernier jour
Hébergement en chambres individuelles (Draps et serviettes fournis)
Pension complète (repas de midi sous forme de buffet ou de pique-nique)
Activités (cours de yoga, marches, atelier d'écriture, méditation etc.)
Le voyage aller/retour en car Guiclan/Roscoff

Ce prix ne comprend pas :

Le voyage A/R Paris/ Morlaix
Les boissons
Les pourboires et dépenses personnelles

Adresse :

Société des Prêtres de Saint-Jacques
Saint-Jacques en Guiclan
BP 40319 – 29403 LANDIVISIAU Cedex – FRANCE
<http://www.missionnaires-st-jacques.org/>