

Du vendredi
29 mai 18h00 au dimanche
31 mai 16h00

PRIX: Pension complète avec repas en accord avec le principe de l'alimentation vivante. Chambres individuelles avec literie et lavabo, douche et toilettes à l'étage.

CHF 470.- / ETUDIANTS JUSQU'À 25 ANS ET AVS CHF 430.-

DÉLAI D'INSCRIPTION LE 15 MAI (Nombre de places limité à 20 personnes). Les arrhes de Chf 170.- sont à payer au plus tard le 30 avril pour confirmer votre inscription. Le solde du prix du séminaire est à nous faire parvenir avant le 15 mai sans rappel de notre part.

Cette somme est à verser sur le compte suivant : Chèvre-Camarda Isabelle. IBAN : CH52 0900 0000 1733 3607 6
IMPORTANT ! À mentionner lors du paiement : Stage Mai 2015. En cas de désistement après le 15 mai, les arrhes ne seront pas remboursées.

Stage
du 29 au 31 mai 2015
à la Roche en Gruyère

Alimentation vivante et Yoga



Chalet St-Paul
Chemin du Poyet 18, 1634 La Roche
www.chaletstpaul.ch



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS:
Mirjam Bersier 078 773 23 26, milona@grainedelotus.ch
Isabelle Camarda 078 895 11 33, isagitananda@hispeed.ch

Dans cet écrin de nature qui invite à la sérénité, nous vous présenterons une approche de l'alimentation vivante en complément à la pratique du yoga.



L'alimentation vivante est une des philosophie de vie qui se rapproche beaucoup de celle du yoga . Elle est idéale pour soutenir le travail postural et respiratoire que nous propose le hatha-yoga car cette technique a pour but de détoxifier l'organisme et de le régénérer. Ce qui apporte un soutien non négligeable pour retrouver le calme mental et ouvrir les portes de notre essence profonde.

Durant ces 3 jours différents ateliers de cuisine vous permettront de découvrir petit-à-petit les bases d'une alimentation saine, créative et colorée. Nous allons profiter du groupe pour expérimenter une forme de yoga à 2 (partner-yoga), ce qui nous permettra d'être en lien avec l'autre dans l'harmonie et la joie du partage.

Ce stage est ouvert à toutes et à tous dès 18 ans sans limite d'âge avec quelques notions de yoga.



MIRJAM BERSIER

Passionnée de la Vie et de la nature, c'est au fil d'un processus naturel que l'alimentation vivante est entrée dans ma Vie. Découvrant peu à peu l'impact énorme que la nourriture a sur notre niveau d'énergie et sur notre manière d'être en général.

Après 2 séjours à l'institut d'Ann Wigmore à Puerto Rico, je suis heureuse de pouvoir transmettre mon expérience au travers de divers ateliers et cours.

Et si on faisait de notre nourriture notre seule médecine comme le disait Hippocrate ? C'est une énorme satisfaction de savoir que notre nourriture est riche en nutriments et que tout ce que l'on mange nous remplit d'énergie de vie et nous permet de développer notre plein potentiel !

ISABELLE CAMARDA

C'est par un grand hasard et dans un moment de recherche personnelle sur ma propre évolution que l'on m'a proposé un jour de suivre des cours de yoga. Il m'a fallu 3 leçons à peine pour me laisser prendre par cette énergie qui transportait mon corps dans des endroits encore inconnus.

Motivée d'approfondir cette recherche et reconnexion avec moi-même, j'ai intégré l'Institut de yoga de M. Serge Aubry à Neuchâtel durant 7 ans pour poursuivre son enseignement selon la tradition de Sri T. Krishnamacharya. Puis je me suis enrichie par une formation de 4 ans à l'Ecole Supérieure de Yoga à Lausanne pour obtenir en 2010 mon diplôme d'enseignante de yoga et yoga-thérapeute. Voici maintenant 6 ans que j'enseigne également dans mes propres cours à La Chaux-de-Fonds.