

PROGRAMME

Parenthèse Bien-être Yoga Vikara®

Bienvenue

Bienvenue dans votre Parenthèse Bien-être Yoga Vikara®.

Je suis heureuse de vous accueillir pour quelques jours dédiés au mouvement, à la nature, à la créativité et au ressourcement.

Ce séjour est une invitation à ralentir, à respirer, à prendre soin de vous et à retrouver le plaisir d'un corps en mouvement, dans le respect de vos possibilités.

Chaque activité est une proposition. Vous êtes libre d'y participer selon votre énergie, vos envies et votre rythme.

L'esprit de Yoga Vikara®

Yoga Vikara® privilégie une pratique respectueuse du corps.

L'objectif n'est pas la performance, mais la qualité du mouvement, le respect des articulations, l'amélioration de la mobilité, l'écoute de soi et le plaisir de pratiquer.

Chaque posture peut être adaptée afin de répondre aux besoins de chacun.

Ce qui vous attend

Au cours de votre Parenthèse Bien-être, vous pourrez découvrir :

- Yoga Vikara®
- Yin Yoga
- Agua Yoga®
- Paddle Yoga® (selon la météo)
- Méditation
- Respiration
- Relaxation
- Marche en pleine nature
- Temps libres
- Cercle de partage
- Haïku
- Aquarelle
- Écriture créative
- Improvisation
- Danse libre
- Ateliers créatifs
- Découverte de producteurs locaux (selon le programme)

Le contenu pourra évoluer en fonction des conditions météorologiques et des besoins du groupe.

Une journée type

Matin

- Réveil en douceur
- Respiration
- Yoga Vikara®
- Petit-déjeuner

Fin de matinée

- Balade
- Atelier créatif ou activité extérieure

Déjeuner

Moment convivial

Temps libre

Après-midi

Selon le programme :

- Agua Yoga®
- Paddle Yoga®
- Relaxation
- Atelier créatif
- Temps personnel

Fin de journée

- Yin Yoga
- Méditation
- Cercle de partage

Les ateliers créatifs

Selon les journées, plusieurs ateliers pourront être proposés :

- Haïku
- Aquarelle
- Improvisation
- Danse libre
- Écriture
- Expression corporelle

Aucune expérience artistique n'est nécessaire.

L'objectif est simplement de laisser s'exprimer votre créativité.

Que mettre dans votre valise ?

Pour le yoga

- Tenues confortables
 - Legging ou pantalon souple
 - Sweat ou polaire
 - Chaussettes chaudes
 - Tapis de yoga (si vous souhaitez utiliser le vôtre)
 - Coussin de méditation (facultatif)
-

Pour les activités aquatiques

- Maillot de bain
 - Serviette
 - Chaussures d'eau (facultatif)
 - Casquette
 - Lunettes de soleil
 - Crème solaire
-

Pour les balades

- Chaussures confortables
 - Coupe-vent
 - Veste imperméable
-

Pour les ateliers créatifs

Si vous le souhaitez :

- Carnet
- Stylo
- Aquarelle
- Crayons
- Pastels

Du matériel sera également mis à disposition.

Quelques conseils

- Dormez suffisamment avant votre arrivée.
- Pensez à bien vous hydrater.
- Respectez votre rythme.

- Informez-moi de toute difficulté physique.
 - Profitez pleinement de cette parenthèse.
-

Quelques jours avant votre arrivée

Vous recevrez par e-mail :

- les horaires définitifs ;
 - les informations d'accès ;
 - les recommandations météo ;
 - la liste des dernières informations pratiques ;
 - le lien du groupe WhatsApp.
-

À très bientôt

Au plaisir de partager cette Parenthèse Bien-être avec vous.

Chrystel Nélitz

Yoga Vikara®