

UN STAGE UNIQUE ENCADRÉ PAR DEUX PRATICIENNES CERTIFIÉES



SYLVIE SCHMITT

- Professeure de yoga certifiée et affiliée à la FNEY.
- Praticienne certifiée en réflexologie plantaire.
- Praticienne certifiée en sylvothérapie et initiatrice du sylvoyoga®.

 Sylvie Schmitt
 schmitt.yoga
 Sylvie Schmitt
 sylvie_schmitt_sylvoyoga
www.sylvoyoga.fr



VALÉRIE WAECHTER

- Praticienne certifiée en sylvothérapie
- Praticienne certifiée en relaxologie

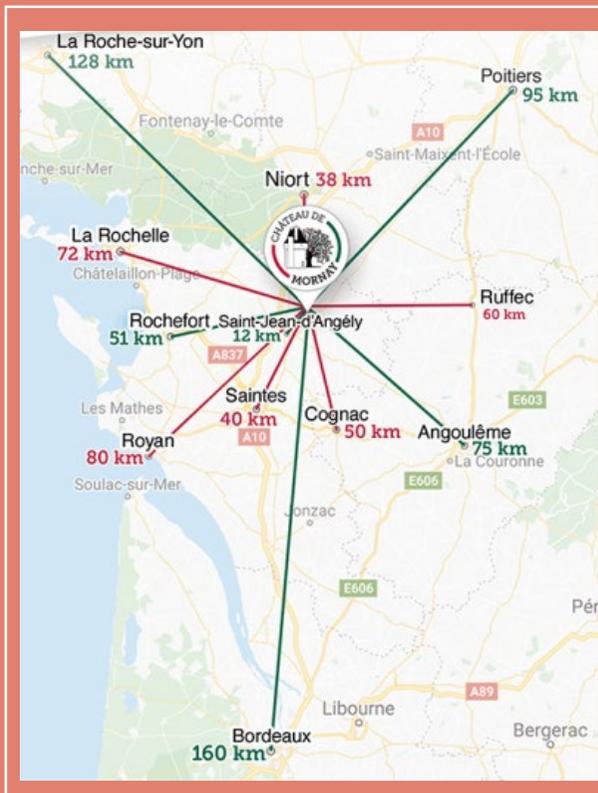
 Forêt En Soi
 Forêt En Soi
 foret_en_so
www.foretensoi.com



DOMAINE DU CHÂTEAU DE MORNAY

216 Route de Ribemont Mornay, 17330 Saint-Pierre-de-l'Isle

 Château de Mornay 17
 @chateaudemornay17



STAGE DE YOGA SYLVOTHÉRAPIE

AU DOMAINE DU
CHÂTEAU DE MORNAY

DU 04 AU 08 JUILLET 2022



UN VOYAGE AU CŒUR DES SENS

C'est l'été, la pleine saison pour faire le plein d'énergie au cœur de la Charente Maritime (17) dans un lieu de ressourcement, un séjour tout en douceur, une seule promesse, prendre du temps pour soi.

Au programme :

Du Lundi 4 juillet 2022 à 10h00 au vendredi 8 juillet 2022 à 17h00

- Pratique du yoga - sylvoyoga, méditations et bains de forêt en matinée, journée et nocturne.
- Voyages sonores au son des bols, gongs, tambour. Relaxation guidée, création de bâtons de fumigation, mandalas ...
- Toutes les activités se feront en extérieur dans la mesure du possible en fonction de la météo, dans le magnifique parc du château avec ses arbres remarquables et dans les forêts les plus proches.



LE YOGA / SYLVOYOGA

(Re)connexion avec soi-même par une culture des connaissances de soi au niveau physique, psychique et énergétique, par un ensemble de pratique physique posturale (asana), respiratoire (pranayama), de concentration (dharana) et méditation (dhyana), afin de (re)trouver une meilleure harmonie de tout notre être.

LE SYLVOYOGA : synergie entre le yoga les arbres et la nature qui deviennent source de bien-être et de spiritualité.

LA SYLVOTHÉRAPIE

Laissez vous porter par l'instant présent, par vos 5 sens, et par l'émerveillement.

Respirer le parfum des sous-bois, écouter la symphonie du vent dans les arbres, le chant d'un oiseau, caresser une mousse douce au vert éclatant, jouer dans la nature, marcher en silence, méditer.

La forêt devient l'endroit rêvé pour trouver la quiétude de l'esprit et apaiser les émotions.

Aller à la rencontre de soi par la rencontre des arbres. Apprendre leur sagesse, leur symbolique, leurs bienfaits.

La sylvothérapie, inspirée du Shinrin Yoku, très ancré au Japon, est une philosophie issue de la tradition zen.

LE DOMAINE DU CHÂTEAU DE MORNAY

Le château de Mornay est situé au nord de la Charente Maritime, dans la vallée de la Boutonne, non loin de Saint-Jean d'Angély, capitale de Basse Saintonge.

LE PARC

Le parc se prolonge le long de la rivière Boutonne et de magnifiques arbres en sont la parure. On peut y admirer un chêne pyramidal et un platane, tous deux quadri centenaires, qui sont classés et labellisés arbres remarquables de France.

Les parcours dans le parc sont jalonnés de statues du XVIII^e siècle et du XIX^e siècle.

Dans l'ancien verger se dresse un obélisque portant les armoiries des premières familles de Mornay.

TARIFS 5 JOURS.4 NUITS

Stage : 470€ par personne

Ce stage s'effectue uniquement avec hébergement et pension complète (repas végétarien avec des produits locaux et de saison)
Places limitées - tout public

Chambre à 3 personnes : 285€ /personne + 470€
(linge de lit et de toilette non fourni - pension complète)

Chambre couple : 305€ / personne + 470€
(linge de lit et de toilette fourni - pension complète)

Chambre seule : 395€ /personne + 470€

