



**DU VENDREDI 3 AU DIMANCHE 5 DECEMBRE 2023**  
WEEK-END EN IMMERSION AU PAYS BASQUE POUR  
APPROFONDIR SA PRATIQUE DE MÉDITATION, CALMER SON  
ESPRIT ET SE RECONNECTER À SOI- AVEC LEA YOGALAIA

## YOGA ET MEDITATION - L'EXPERIENCE DU CALME ET DE L'ESPACE EN SOI

**Ce stage vous propose une (re)connexion à vous-même, un temps pour vous retrouver - parfait en saison hivernale, saison propice à l'introspection. Dans un lieu inspirant et très ressourçant, un château basque rénové avec des installations magnifiques (dôme, piscine, sauna ...)**

Le programme comprend des cours de Hatha yoga inspirés du yoga de l'énergie, des séances de Yin Yoga, et différentes méditations yogiques pour accueillir un état de conscience propice à la méditation. Yoga du sommeil (yoga nidra), chant méditatif, techniques de purification du mental (trataka), etc. rythmeront le week-end.

Des échanges théoriques sur les pratiques permettront d'aborder les bienfaits de la méditation sur le système nerveux et sur la santé en général, et permettront d'appréhender la pratique autonome individuelle de la méditation.



YOGALAIA

<< PLUS D'INFO ? CLIQUEZ SUR LE LOGO  
[lea@yogalaia.com](mailto:lea@yogalaia.com) - 06 62 80 22 79