



## Extériorité - intériorité de l'un à l'autre

**Stage d'été 2024 d'Equilibre Viniyoga , du lundi 8 juillet (14h) au dimanche 14 juillet (14h)  
Ferme des 4 vents à Bussang dans les Vosges**

*Avec Nathalie et Angélique, en pleine nature, au coeur du Parc naturel régional des Ballons des Vosges nous explorerons les liens de l'espace intérieur à ce et ceux qui nous entourent au travers du yoga, de balades et de l'univers des contes.*

- **Yoga** : pratique quotidienne de yoga le plus souvent en extérieur (accessible à toute personne\*). Aborder la polarité intériorité /extériorité selon la philosophie et des pratiques du yoga.
- **Contes** : se laisser porter par les contes et pénétrer leur univers
- **Balades** : sinuer sur les sentiers longant les courbes des ballons vosgiens, se rafraichir auprès des « gouttes » prenant leur source dans les monts ...

Le stage est prévu pour **un groupe de 12 participants** maximum.

*\*sans limitation fonctionnelle sévère*

## PROGRAMME

---

### **6 jours du lundi 8 juillet (14h) au dimanche 14 juillet (14h)**

- **Chaque jour, 1 ou 2 séances de yoga** (1h à 2 h) : pratiques posturales, de souffle, de relaxation profonde et d'attention consciente.  
**Ateliers yoga** : partage de connaissance sur les dimensions d'intériorité et d'extériorité. Echanges par petits groupes, présentation de l'approche du yoga, pratiques et expériences.  
Animé par Nathalie, professeur de yoga / yogathérapie
- **2 jours dans l'univers des contes avec Angélique** : se nourrir de contes, plonger dans l'imaginaire, en sortir grandi par des jeux d'expression, la fabrication d'un personnage auquel vous donnerez vie. Par la création, Angélique conteuse professionnelle vous amènera à vous reconnecter à vos ressources souvent ensevelies.
- **Balades sur les sentiers des ballons des Hautes-Vosges**. Selon les jours les balades dureront de 2 à 4 heures marchant tranquillement à son rythme, une « grande balade » se déroulera sur la journée. Et, incontournable à Bussang, nous irons voir le *Théâtre du peuple* créé par le poète humaniste Maurice Pottecher

## LIEU DU STAGE - HEBERGEMENT

---

### La Ferme des 4 Vents

6 route des 4 Vents  
88540 BUSSANG  
Grand Est • Lorraine • Vosges (88)France

#### Accès

En voiture : Durée du trajet depuis Paris : environ 5 heures (sans les pauses)

En train : arrivée par la gare de Remiremont puis bus jusque Bussang – **Un covoiturage sera organisé** pour monter de la ville de Bussang jusqu'à la ferme des 4 vents ( 4 mn de voiture). Pour le train, dès que les horaires seront disponibles (ce n'est pas encore le cas à ce jour), je vous indiquerai le train à prendre pour les personnes venant depuis Paris.



#### Disposition des lieux



Nous sommes logés dans une ancienne ferme Vosgienne joliment réaménagée qui sera à notre entière disposition.

Toutes les chambres sont pour 2 personnes (pas de possibilité de chambre individuelle). Il y a 4 salles de bain. Nous disposons d'une table pour les repas à l'extérieur et d'une grande salle d'activité sous les toits.

## REPAS

---

Les repas seront préparés par Cédric cuisinier, dont certains ont déjà apprécié les talents culinaires. Il nous concoctera des plats végétariens bio et de production locale.

3 repas sont prévus par jour : petit-déjeuner, déjeuner et dîner.

Merci de vous manifester dès votre inscription en cas d'intolérance ou d'allergie alimentaire.

## COÛT DU STAGE ET DE L'HEBERGEMENT

---

- Frais pédagogiques : **328 €** par personne
- Frais hébergement + tous les repas (petit déjeuner, déjeuner, dîner) : **468 €** par personne soit 78 euros/jour pour 6 jours  
Coût total du stage : **796 €**
- Si vous n'êtes pas déjà adhérents à l'association *Equilibre Viniyoga*, ajoutez 15 euros pour l'adhésion.

**Le transport aller/retour est à votre charge.**

## INSCRIPTION ET REGLEMENT DU STAGE

---

Pour vous inscrire, merci de remplir le formulaire d'inscription. Vous pourrez effectuer le paiement par chèque ou par virement. L'inscription est à effectuer au plus tôt (les places sont limitées) et au plus tard le 31 mai.

Le paiement s'effectue en deux fois :

- arrhes 200 euros à l'inscription \*
- solde 596 euros à payer sur place (+ 15 euros si non adhérent à l'association en 2024) – Possibilité de plusieurs versements.

\*En cas de désistement, les arrhes sont non remboursées sauf présentation d'un justificatif médical

## CONTACT

---

Pour toutes vos questions sur le stage, merci de contacter Equilibre Viniyoga - Nathalie

Tel : 07 55 64 35 07

Email : [equilibreviniyoga@gmail.com](mailto:equilibreviniyoga@gmail.com)

Site : [equilibre-viniyoga.com](http://equilibre-viniyoga.com)

Adresse : 141 rue de Picpus 75012 PARIS

