



# YOGA DE LA LUNE ET DU SOLEIL

## UNE CONVERSATION INTIME AVEC NOTRE ÉNERGIE

### Weekend Yoga dans le Perche au Moulin des Bouillons

Du 10 au 13 octobre 2024

#### PRESENTATION DU STAGE

Je vous propose de découvrir dans ce stage une pratique plus subtile du yoga. Au-delà du travail postural, nous cherchons à comprendre les effets de notre pratique sur notre énergie et à les expérimenter. S'apaiser, se dynamiser et stimuler une dynamique de transformation, voici ce que nous explorerons via des pratiques de hatha yoga complètes et dynamiques (postures, respiration et méditation) le matin. Les fins d'après-midi seront consacrées à des pratiques plus douces.

---

#### DEROULE DU STAGE

##### Jeudi 10 octobre

Accueil à partir de 15h au Moulin des Bouillons

Pour les personnes venant en train, un transfert en taxi pourra être organisé depuis la gare de La Loupe.

18h-19h30 : pratique de yoga douce pour se mettre en mouvement et dénouer les tensions.

##### Vendredi 11 octobre

###### **9h30-11h30 : pratique lunaire - sérénité**

Une pratique de Hatha Yoga dynamique destinée à apaiser le mental, à réduire le stress. L'idée ici est de s'ancrer et de ramener notre attention vers l'intérieur. Nous y recherchons l'harmonie avec l'énergie de la Lune, de la nuit et du repos.

>> apprendre à se reposer, à calmer le mental, à mieux dormir, à accepter l'énergie de la nuit et du repos, savoir se retirer du monde pour se recharger.

11h30-13h : brunch

13h-16h : temps libre pour le repos et les balades dans le domaine

16h30-19h : temps théorique et dédié à l'introspection / pratique douce, respiration et nidra

19h30 : dîner

##### Samedi 12 octobre

###### **9h30-11h30 : pratique solaire - expansion**

Une pratique de Hatha Yoga dynamique destinée à créer de l'espace dans le corps et dans le coeur, à amener plus de dynamisme et de conscience. Nous y recherchons l'harmonie avec l'énergie du Soleil, du jour et de la veille.

>> habiter l'espace de notre corps et de notre coeur avec plus de conscience, accepter l'énergie de vie qui nous anime et l'incarner ; c'est une pratique confrontante qui nous montre bien souvent ce qui nous empêche de laisser cette énergie s'exprimer pleinement (angoisses, blocages du souffle, etc.).

11h30-13h : brunch

14h-17h : atelier cuisine végétarienne avec Caroline

18h-19h30 : temps théorique et dédié à l'introspection / pratique douce, respiration et nidra

19h30 : dîner

Dimanche 13 octobre

### **9h30-11h30 : pratique feu - transformation**

Une pratique de Hatha Yoga dynamique destinée à stimuler notre feu intérieur et à nous apporter le courage et la force nécessaires à la transformation intérieure.

>> se sentir capable d'entretenir et de renforcer notre feu intérieur, afin qu'il puisse nous réchauffer et nous apporter la lumière, même dans l'obscurité. Engagés à la fois dans la volonté et le lâcher-prise, nous trouvons un « juste milieu », un espace d'équilibre entre l'action et la non-action, entre la nature à la fois finie et infinie de la Vie.

11h30-12h : petit temps de clôture du stage

12h30-13h : brunch

À partir de 14h : repos et/ou départ - fin du stage

---

## TARIFS ET INSCRIPTION

Le tarif comprend le stage de yoga, l'hébergement et les repas en pension complète au Moulin des Bouillons, du jeudi 10 octobre soir au dimanche 13 octobre midi. Un atelier cuisine végétarienne avec Caroline et un massage Amma sur chaise avec Axelle sont également inclus dans le tarif.

### **Tarif global :**

450€ en chambre individuelle (1 chambre)

420€ en chambre double

405€ en chambre triple

399€ en chambre quadruple

### **Tarif réduit si inscription avant le 1er juin, valable pour les chambres partagées uniquement :**

390€ en chambre double

375€ en chambre triple

369€ en chambre quadruple

### **Pour vous inscrire :**

- Remplir la fiche d'inscription
- Régler l'acompte de 180€ par chèque ou paiement en ligne (150€ si inscription avant le 1er juin).
- Le règlement du solde se fera par chèque ou paiement en ligne le 1er septembre au plus tard.

### **Contact :**

**Diane Duhamel / [diane\\_duhamel@yahoo.fr](mailto:diane_duhamel@yahoo.fr) / 06 81 77 93 75**

---

## INTERVENANTS ET LIEU

### DIANE

J'enseigne le yoga depuis 2011, à Paris puis à Calais, où j'ai créé ma propre salle Joy Opale Yoga avec ma soeur Axelle.

Je découvre le yoga en 2005. Je suis tout de suite passionnée par cette discipline qui m'apaise physiquement, mentalement et émotionnellement. En me connectant à mon corps et à mon souffle, je redécouvre le mouvement, ainsi qu'une vie plus libre et plus alignée avec mes désirs profonds. J'aime aussi les mots, qui me soignent et m'aident à exprimer mon monde intérieur. Dans ma vie personnelle comme professionnelle, ils sont une source d'inspiration et une voie d'expression sans fin, que je mets au service des autres en tant que rédactrice, ou dans des accompagnements au travail d'introspection. Enfin, j'aime la nature et les plantes, que j'explore avec passion via l'aromathérapie. Eternelle apprenante, les plantes sont les professeurs de mon âme et m'aident à comprendre et à me connecter à moi au-delà du corps et des mots.

Dans mes cours, j'invite chacun.e à se connecter à son guide intérieur. L'ayurvéda, qui est le fondement de mes formations en yoga et en aromathérapie, me guide ainsi dans une approche personnalisée et à l'écoute. J'ai à coeur d'aider mes élèves à s'approprier les pratiques et à découvrir ce qui est bon pour eux.

Vous pouvez retrouver mes cours en ligne sur mon site [www.dianeduhamel.podia.com](http://www.dianeduhamel.podia.com) ou chez Joy Opale Yoga à Calais.

### AXELLE

Ex Directrice Communication, maman d'un petit garçon, Axelle a choisi l'intégrité comme chemin de vie. Fidèle à ses valeurs, elle concrétise ses nouveaux choix de vie, comme le unschooling avec son fils, qui permet de développer des apprentissages autonomes, à travers des expériences de la vie, sans école. Avec son conjoint, également reconverti (dans la charpente et menuiserie), ils aspirent à vivre en habitat partagé, en famille.

Co-créatrice de Joy Opale Yoga, elle souhaite y donner de la place à l'éco-parentalité et en faire un lieu d'expérimentation et de partage. Elle s'est également formée au Shiatsu assis (Amma) et propose désormais ses soins individuels chez Joy Opale Yoga ou en entreprise.

### MOULIN DES BOUILLONS

Dans un parc de 120 hectares au coeur du Perche, le Moulin des Bouillons (16ème siècle) est un véritable havre de paix et d'harmonie. Antoine et Caroline, nos hôtes, ont à coeur de nous faire passer des moments chaleureux et conviviaux. Le parc permet de faire de grandes balades au calme sans crainte de se perdre. Les repas sains, gourmands et végétariens sont source de discussions inépuisables ;) et Caroline a à coeur de partager sa passion et son savoir lors d'un atelier cuisine végétarienne.

---

### ACCES

Informations d'accès sur le site du Moulin des Bouillons : <https://www.moulindesbouillons.com/acces-contact/>.

Accès en train depuis la Gare de Paris Montparnasse > La Loupe. Horaires conseillés : Aller 13h06 / Retour 16h28.