

L'ESTIVALE 2024

Château Laroque 33890 Juillac

Un stage pour Célébrer, Découvrir,
Pratiquer et Partager Ensemble petits et
grands.
Bienvenue avec vos enfants en famille, en
couple, entre amis, en solo...

Du lundi 29 juillet 18h au vendredi 2 août 18h

Ce stage vous permet de découvrir, ou approfondir la pratique du Kundalini Yoga.

Il vous propose de vous ouvrir en douceur au développement personnel selon les valeurs de l'École du Tantra.

Si vous êtes familier de cet enseignement c'est un merveilleux moment de ressourcement que vous pouvez vous offrir.

Il est également conçu pour que nos jeunes enfants et ados puissent se retrouver dans une ambiance festive et créative.

C'est un espace chaleureux et joyeux permettant, seul ou en famille, de renouer avec des valeurs fondamentales comme le respect, l'écoute active, le partage entre générations, la créativité et l'adelphité (fraternité/sororité).

Comme chaque année nous célébrons les Amérindiens, un thème qui servira de fil conducteur pour les ateliers créatifs et explorer chaque jour un Élément.

Lors de ce séjour, les adultes, les enfants, les ados ont tous des espaces qui leur sont propres, avec des animateurs dédiés et des ateliers spécifiques; ainsi que des temps communs pour vivre des expériences ensemble, toutes générations confondues.



UNE GRANDE DIVERSITÉ D'ACTIVITÉS:

- Kundalini Yoga (postures statiques ou dynamiques, respiration, relaxation, méditation)
 - Tantra Danse (où se marient mantra, danse et assise silencieuse)
 - Méditations dynamiques, chants, cercles de paroles, voyages sonores
- Ateliers créatifs spécifiques pour les adultes, les enfants et les ados, et tous réunis
- Rituels dans la nature avec les éléments (hutte de sudation pour le Feu)



Journée type Adultes

6h30 : Sadhana (pratique matinale)
8h : Petit déjeuner
9h30 : Karma Yoga (participation tâches journalières)
10h30 : Cercle de Paroles
11h : Méditation ou atelier
13h : Déjeuner
15h30 : Divers ateliers créatifs - rituel dans la nature - en salle...
19h : Dîner
20h : Soirée Estivale

Journée type Enfants et Ados

Réveil en douceur
9h : Petit déjeuner
9h30 : Karma Yoga (participation tâches journalières)
10h30 : Cercle de Paroles
11h : Cours de yoga - atelier
12h : Déjeuner
14h : Ateliers créatifs en extérieur- rituel dans la nature - en salle...
18h : Baignade
19h : Dîner
20h : Soirée Estivale



Le jeudi 1er août à 19h SOIRÉE MANTRAS OUVERTE À TOUS

adultes 10 € - Gratuit pour les enfants
suivie d'un REPAS 20 € adultes - 10 € enfants

Sur réservation : 06 03 45 73 75

La soirée est comprise pour les inscrits Estivaliers.

QUELQUES ÉLÉMENTS SUR LE CADRE PROPOSÉ POUR LES JEUNES:

Nous accueillerons les enfants de 6 à 11 ans et les ados de 12 à 17 ans dans des espaces respectifs distincts avec des animateurs dédiés pour chaque groupe.

Les ados sont invités à être motivés afin de co-créaliser avec l'équipe (participation aux ateliers, co-responsabilité sur les activités, etc.).

L'espace que nous vous proposons vise à partager des moments festifs et conviviaux, en lien avec la nature, tout en pratiquant les outils de l'École du Tantra qui œuvrent à l'épanouissement de la personne.

Dans cette perspective, nous souhaitons définir un cadre clair au préalable afin que les enfants et les ados participent aux activités. Ils viennent vivre une expérience unique et seront donc invités à sortir de leurs habitudes...

L'usage du matériel électronique (téléphone portable, tablette, etc.) sera cadré et limité avec le soutien et en co-gestion avec les parents (accès limité sur des créneaux horaires, la nuit le matériel est remis aux parents)

