

An aerial photograph of a modern outdoor yoga studio. The studio features a large green mat on a wooden deck, surrounded by a gravel path and lush greenery. A person is visible on the mat, and a dog is on the deck. The studio is enclosed by a wooden fence, and there are various plants and trees around it.

LES ATELIERS DE LA DEMOISELLE

LA DEMOISELLE
MAISON D'AMIS

CLAIRE MOONLIGHT YOGA

25,26 ET 27 AVRIL 2024

BIENVENUE AUX ATELIERS DE LA DEMOISELLE



Nous avons créé une parenthèse qui ressemble à La Demoiselle, ce lieu que nous avons conçu, construit, développé ensemble, ce lieu qui cultive le lien aux autres et à son environnement.

La réussite et les retours enthousiastes des participants des précédents opus nous confortent dans le choix de continuer l'aventure.

Nous allons vous faire partager une nouvelle fois un moment hors du temps, alliant le prendre soin de soi, la créativité et la beauté des relations.

Cet Atelier sera animé par la douce et enthousiasmante Claire (Moonlight yoga).

A bientôt,

Anne et Nicolas

ACCUEILLIR LE RENOUVEAU

- **Pratique matin et soir du yoga**, qu'il soit doux ou intense, il sera toujours éclairé aux lumières Vinyasa Flow, une pratique tout en mouvements et en fluidité au rythme du souffle. Claire vous en dira plus sur place et vous fera voyager dans son univers.
- On randonne (sauf si on préfère se la couler douce au bord de la piscine naturelle), on s'aère et on participe à des ateliers créatifs ou on se fait masser ... bref on prend soin de ses envies.
- On mange végétarien, local, bio mais surtout très bien et très gourmand. On se fait encore plaisir.
- On habite ensemble à La DEMOISELLE qui vous ouvre toutes ses ailes et ses chakras aussi. On utilise le dedans, le dehors, la grange, la piscine, le jardin, etc ... et on participe à la vie de la maison.

Programme
25 au 28 Avril



POUR VOUS ACCOMPAGNER



Claire (Moonlight Yoga)

C'est à Londres il y a une douzaine d'années que je tombe éperdument dans la pratique du yoga et de toute la philosophie qui l'entoure. Après presque 20 ans de danse, mon premier cours de Vinyasa est une révélation par le bien-être et l'apaisement qu'ils m'apportent.

Convaincue que le yoga est accessible à tout le monde, c'est avec douceur et bienveillance que je vous guiderai dans une pratique fluide, douce ou dynamique, souvent en musique, qui vous permettra de lâcher prise, de vous apaiser pour vous apporter, selon vos besoins, dynamisme, sérénité et ancrage.

Formation : enseignement de Benoit Piernot, puis un an avec EFV (Expansion Freedom & Voice) et Amanda Dates. J'ai complété mon apprentissage par un module en pré et post-natal avec Sharon Bales, puis en Yin yoga, restorative et Energies Féminines.

LA PRATIQUE

Intérieur :
Le Loft et la grange



Extérieur : la piscine et le jardin



UN ENVIRONNEMENT

Panoramique et biologique

LE LIEU

Inspirant et posé au milieu des champs bio



- Une grande ferme en pierre restaurée avec goût et remplie d'art et de surprises
- Un terrain de 8000m² entouré de champs bio (blé, épeautre), parsemé de terrasses, de coins et recoins
- Une piscine naturelle de 16x5m, entourée d'une terrasse en bois de 130m², un cabanon, un terrain de pétanque, une vue imprenable
- Une grande grange de 150m²
- Une atmosphère particulière et inspirante



UN INTERIEUR

Spacieux et confortable

HEBERGEMENT

La maison fait 450m² et dispose de 4 salles de bain. Les grandes chambres seront à partager.

Nous prendrons les repas dans la grande cuisine ou dans le jardin si le temps le permet.

Capacité : 8 à 15 personnes (7 espaces de couchage partagé, de 15 à 40m²).



REPAS ET ACTIVITÉS

Traiteurs

Produits locaux, de saison, entièrement transformés sur place et principalement bios. Végétariens et restrictions alimentaires sur demande.



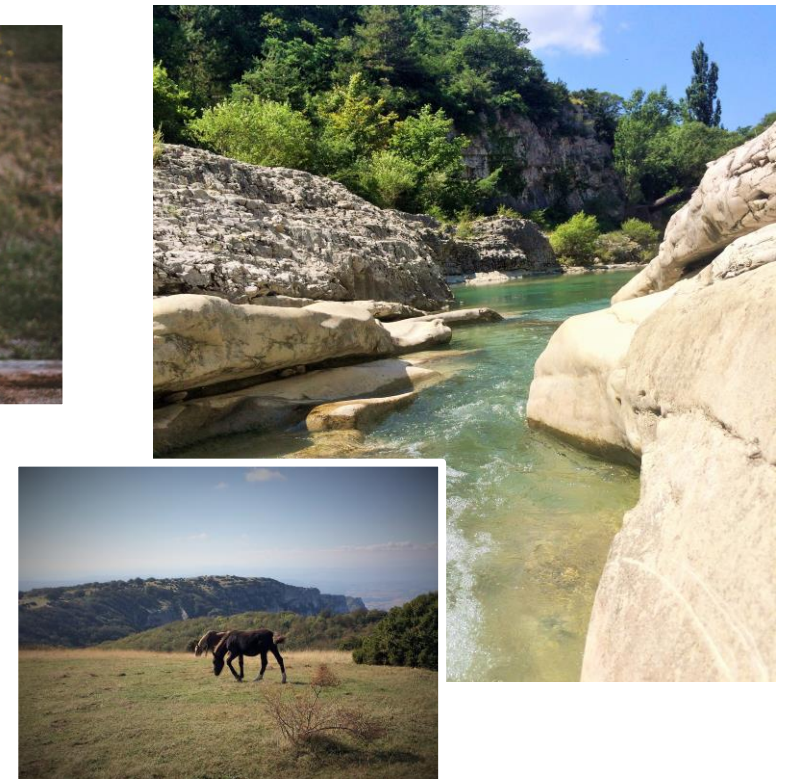
Activités sur place

Piscine Naturelle, pétanque, pingpong, contemplation



Activités autour

Randonnée, rivière, visite de villages, centre d'art, marchés, macramé, ...

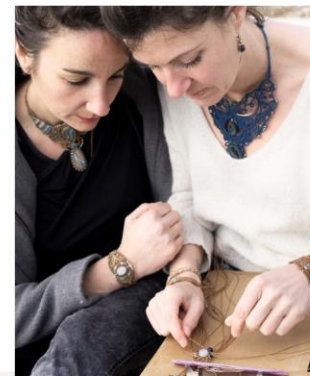


ACTIVITE CREATION

PERLE PIERRE ET FILE

Peu importe d'où nous venons, notre histoire, nos réussites ou nos difficultés, on a toutes et tous besoins de renouer avec notre créativité. Et notre mission est de vous aider, grâce à quelques fils et de belles pierres, à reconnecter avec cette partie créative de vous qui n'attend que de s'exprimer. De la passion, de la transmission, de la bonne humeur, du partage... pour nous tisser ça n'est pas seulement faire des noeuds, c'est **créer du lien**.

2,5 heures de création, formation et réalisation de bijoux - incluant la fourniture des pierres, des perles et du file. Chacun repart avec ses créations.



ATELIER
DÉCOUVERTE

MICRO
MACRAMÉ

AVEC
Solyuna

Réalisation d'un bracelet
personnalisé !



Atelier de 2h30
Matériel compris

PARTICIPER AUX ATELIERS DU 25 AU 28 AVRIL

Programme prévisionnel

Jeudi 25. Arrivée entre 15h et 18h.

Installation, inclusion, diner, yoga introduction
20h00 Diner / 21h Yoga

vendredi 26

8h30 Yoga ... / 11h brunch
14h Randonnée : aller voir les chevaux sauvages
sur les plateaux / farniente / Massage
18h Yoga / 20h00 Diner

Samedi 27

8h30 Yoga ... / 11h brunch
14h Ateliers créativité, on enfile des perles ...
18h Yoga / 20h00 Diner

Dimanche 28

8h30 Yoga / 11h Brunch
13h – 15h Départ

Tarif : 620€ par personne comprenant :

- Les pratiques de yoga deux fois pas jour
- L'hébergement en pension complète en chambres partagées
- Les activités :
 - créativité bijoux
 - randonnée et marche consciente
 - les journées au soleil, piscine, pétanque, repos
 - Massage sur inscription
- Information et/ou réservation : cliquez sur le lien et remplissez le formulaire, envoyez-nous un email ou appelez nous au 0671926053.

www.lademoiselle.me/lesateliersdelademoiselle