

# SOPHROLOGIE NATURE ET YOGA

03 au 08 NOVEMBRE 2019

Lodge des Collines de Niassam à Palmarin au Sénégal

*Proposé par*

Céline BEILLEVERT



Sophrologue – Diplômée de l'Institut de Sophrologie de Rennes en 2008.

Depuis 11 ans, je travaille en cabinet et au sein d'associations en France dans la région nantaise

J'anime des séances en groupes et en individuel en France et au Sénégal au Lodge des Collines de Niassam à Palmarin.

Différents stages, désert Marocain, Pays Cathare, Terragora, ma pratique de la sophrologie se relie de plus en plus à la nature.

Et

Licia GUERRA



Professeur de yoga

Praticienne en réflexologie et massage Ayurvédique

Diplômée en Inde et en Thaïlande.

Je pratique depuis 7 ans au Sénégal

## PRESENTATION ET PROGRAMME

### **LA SOPHROLOGIE**

Au fil d'exercices simples et bien pensés, la sophrologie permet de se relier à son intériorité, de se centrer sur son ressenti intime, celui de sa respiration et des mouvements pratiqués... Le mental alors s'apaise, et l'esprit renoue de lui-même avec le pur vivant, ici, en soi. Il renaît tout naturellement à la confiance primitive... et il s'autorise l'abandon : pour mieux s'ouvrir à sa force paisible, son énergie, sa vitalité.

Pratiquer la sophrologie nature ici à Niassiam, l'homme primitif en nous se réanime, l'homme premier. Il se déplie dans cet univers où rien ne le retient ni l'entrave, il s'étend, il se détend... il se déploie dans sa pleine dimension..

### **LE YOGA**

Pendant la pratique du Yoga Sivananda, nous utilisons le corps, le souffle et le spirit afin de trouver en soi équilibre, harmonie et sérénité.

En vivant dans le ressenti, nous voyageons à l'intérieur de nous-même pour une meilleure connaissance de soi.

L'objectif est de garder cette force intérieure qui nous aide à lutter contre le stress et les émotions destructrices.

Rester en bonne Santé dans la conscience du Bien-Etre de Soi.

### **LIEU DU STAGE**

Lodge des Collines de Niassam à Palmarin dans les plis doux du Sine Saloum. Les vieilles dualités qui structurent notre pensée, s'estompent. Les eaux et les terres et les cieux se continuent, se prolongent les uns les autres dans de lentes mouvances jamais répétées, et aussi la nature et la culture, l'esprit et le corps, l'extérieur et l'intérieur. Rien n'est plus séparé. S'offre un tout vécu, un vécu total.

### **CONCLUSION**

Vos perceptions en seront affinées et enrichies... Votre perception de vous-même et de votre environnement, de la vie en vous et du vivant autour de vous... Précisément, c'est votre mouvement de vie qui en sera stimulé, ce mouvement de vie trop souvent asphyxié sous l'activité mentale, ses craintes, ses interdits, ses timidités. Au final, il s'agit de développer vos capacités réalisatrices, de déployer le champ de vos possibles.

## Sophrologie Nature et Yoga du 03 au 08 novembre 2019 à Palmarin Sénégal – Lodge des Collines de Niassam

### PROGRAMME DES JOURNEES

9h00–11h00 : sophrologie avec Céline Beillevert

Les exercices reliés au corps, au souffle, à l'esprit et aux éléments de la nature se dérouleront dans différents lieux sur le site et en extérieur dans un cheminement progressif.

Certains jours, les ateliers démarreront plus tôt, en symbiose avec le levé du soleil.

11h30–12h30 : temps libre (piscine, promenade...)

12h30–14h30 : pause déjeuner au lodge

Une sortie en pirogue dans la Mangrove est prévue une matinée avec pique-nique sur une petite plage déserte... (tarif pour la pirogue en fonction du nombre de personnes, non compris dans le stage).

14h30–15h30 : sur rdv massage possible avec Licia, tarif 20000 Fcfa (30 euros) non compris dans le tarif, ou temps libre.

16h00–17h30 : yoga avec Licia Guerra

17h45–19h00 : sophrologie sur place ou en extérieur (rencontre avec les arbres, la mer, la lagune, les oiseaux...)

20h00 : dîner (pour les personnes en pension complète)

Des sorties, non obligatoires seront également proposées et non comprises dans le tarif (exemples : dans la brousse en calèche à la rencontre des hyènes, cérémonie animiste traditionnelle avec la prêtresse sur l'île de Balfagny près du lodge, musique africaine)

..../...

## TARIFS :

- Sophrologie et Yoga sur 6 jours : 1 580 000 Fcfa (240 euros)
- Hébergement en pension complète du samedi après-midi 02 nov. au vendredi 08 novembre à 18h, au lodge des Collines de Niassam, logement «SAVANE » pour 5 personnes avec 2 sdb : 220 000 Fcfa/personne (335 euros). (Deux logements « SAVANE » disponibles) Supplément de 36 000 Fcfa/nuit (55 euros) à 48 000 Fcfa/nuit (73 euros) pour logement individuel ou double en fonction des disponibilités.
- Sans logement, seulement le repas du midi : 25 000 Fcfa (38 euros), forfait pour 6 déjeuners du dimanche midi au vendredi midi avec plat unique en commun sans les boissons.

## Récapitulation des deux options au choix :

1 - Sophrologie et Yoga 1 580 000 Fcfa (240 euros) + hébergement « SAVANE » 6 nuits et pension complète 220 000 Fcfa(335 euros) =  
Total.....**378000 Fcfa** (575 euros)

2 - Sophrologie et Yoga 1 580 000 Fcfa (240 euros) + forfait 6 repas du midi 25 000 Fcfa (38 euros) =  
Total..... **183000 Fcfa** (278 euros)

Places limitées

Inscriptions et renseignements par mail à [celinebeillevert@sfr.fr](mailto:celinebeillevert@sfr.fr)

Acompte de 50 % à régler à l'inscription par virement bancaire si vous venez de France et d'ailleurs, et par Wari ou Orange money si vous êtes au Sénégal.

Contact Licia au Sénégal au 00221 77 816 6 374

*"C'est avec joie et bonheur que nous nous réjouissons de vous rencontrer  
et de partager avec vous ces moments dans la bienveillance  
du Coeur, du Corps et de l'Esprit"*

*Céline et Licia*