Du lundi 29 juillet 18h

au vendredi 2 août 2024 18h

L'Estivale de l'École du Tantra

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

Ce stage vous permet de découvrir, ou approfondir la pratique du Kundalini Yoga.
Il vous propose de vous ouvrir en douceur aux développement personnel dans les valeurs de l'école du Tantra. Si vous êtes habitués ou en formation 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 un ambiance festive et créative.
C'est un espace chaleureux et joyeux permettant en famille ou seul de retrouver des valeurs comme le respect, l'écoute active, le partage entre générations, la créativité et l'adelphité (fraternité et soeurorité).

Comme chaque année nous célébrerons les AMÉRINDIENS, un thème qui servira de fil conducteur pour les ateliers créatifs et explorer chaque jour un ÉLÉMENT.

Lors de ce séjour, les enfants et les adultes ont des espaces qui leur sont propres, avec des animations et ateliers spécifiques puis des temps communs pour vivre des expériences ensemble.

Au programme une grande diversité d'activités

Kundalini Yoga postures, respiration, relaxation, méditation
Tantra danse où le mantra se combine à la danse et à la méditation
Méditations d'Osho et du Kundalini Yoga
Mantras, Chants Universels
Cercles de paroles, Voyage Sonore, Danse
Ateliers créatifs pour les enfants, les adultes et tous ensembles
Rituels avec les éléments dans la Nature, Hutte de Sudation pour la journée du Feu

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.

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

Quelques éléments sur le cadre proposés pour les jeunes

Nous accueillerons les enfants 6 - 10 ans et les ados 11 - 15 ans dans des espaces respectifs distincts avec un encadrement différent pour chaque groupe.
Les ados sont invités à être motivés afin de co-créer avec l'équipe (participation aux ateliers, co-responsabilité sur les activités…), à préciser avec vous avant l'inscription.
L'espace que nous vous proposons vise à partager des moments de convivialité, de liens avec la nature, les éléments et des rythmes quotidiens permettant de profiter au mieux de cet environnement.

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

L'usage du matériel électronique (téléphones portable – tablettes…), sera cadré et limité avec le soutien et en co-gestion avec les parents (ex : accès limité sur des créneaux horaires– la nuit le matériel est remis aux parents…).