



YOGA DU SON & CUISINE NATURELLE

5 jours, 4 nuits | Le Val Richard, Lizio (56)

STAGE EN PAYS BRETON

Offrez-vous une pause ressourçante, dans un lieu hors du temps, lors de ce stage de 5 jours ouvert à tous -dans la limite de 12 participants.

Goûtez tous les bienfaits des pratiques de Yoga du Son et de la cuisine naturelle et végétale.

Découvrez le Val Richard, un havre de paix au bord du magnifique [village de Lizio](#) (classé « Village de caractère »).

INFOS PRATIQUES

**Du 22 au 26 juin
2022**

**[Le Val Richard](#)
Lizio (56)**

**650€ tout
compris**

Le stage commencera le **mercredi 22 juin à 10h** et se terminera le **dimanche 26 juin à 15h**.

Vous serez hébergé-e dans une des maisons du hameau, dans une chambre comportant 2 lits simples. Les pratiques auront lieu dans une maison dédiée

Les repas sont végétariens, tout est fait maison avec des produits biologiques, locaux, sélectionnés et préparés avec soin par Violaine et Fanny : <https://grainesenescales.com/>

Le tarif de 650€ inclut :

- L'hébergement au hameau du Val Richard
- Trois repas par jour et des collations 100% bio, végétarien et sain
- Quatre réveils matinaux guidés
- Cinq matinées de pratique de Yoga du Son
- Trois ateliers de cuisine naturelle

Nous souhaitons que l'argent ne soit pas un frein. Contactez-nous si besoin d'un tarif réduit.

Pour toute question, contactez Pierre-Pascal à pierreascal@yogasonmeditation.com ou par téléphone au 06 77 97 75 07.

Retrouvez les informations et posez vos questions [sur la page dédiée à ce stage](#).

VOS ENCADRANTS



[Pierre Pascal BARON](#), formateur et enseignant de Yoga du Son

« Grâce au Yoga du Son, j'ai rencontré ma profondeur, tranquille et joyeuse. Aujourd'hui, j'aime transmettre la joie de cette rencontre avec cette partie de soi. »

Pierre-Pascal vous guidera dans les chants des sons sacrés et des mantras, pour vous amener avec délicatesse vers la profondeur de votre être.

[Violaine Fonteneau, Naturo'Cheffe](#)



J'ai à cœur de transmettre mes plus belles énergies à travers les plats que je crée et d'œuvrer pour une alimentation de demain plus consciente. Je développe une cuisine nouvelle, inspirée de voyages culinaires à travers le monde et nourrie par de nouvelles valeurs.

Je vous propose aujourd'hui une cuisine créative, qui allie plaisir et nutrition, inspirée par les saisons et les énergies du moment. J'ai vocation à partager cette cuisine gourmande, instinctive, locale, biologique et zéro déchet afin que chacun puisse se reconnecter à ses propres besoins nutritifs et trouver son propre équilibre.

Nous serons heureux d'assurer la dynamique et la cohésion du groupe, de vous communiquer notre enthousiasme pour nos pratiques de Yoga du Son et de cuisine naturelle. Nous nous engageons à être disponibles et à votre écoute tout au long du stage.

LE PROGRAMME

Journée type

| | | | | | |
|-----------------|----------------|--------------------|----------|-------------------------------------|-------|
| 7h-8h | | 9h-13h | | 16h-19h | |
| Pratique | Petit déjeuner | Yoga du Son | Déjeuner | Atelier de cuisine naturelle | Dîner |

Programme jour par jour

| Mercredi 22 juin | Jeudi 23 juin | Vendredi 24 juin | Samedi 25 juin | Dimanche 26 juin |
|--|--|---|--|---|
| | 7h : Pratique matinale | 7h : Pratique matinale | 7h : Pratique matinale | 7h : Pratique matinale |
| 10h : Yoga du Son | 9h : Yoga du Son | 9h : Yoga du Son | 9h : Yoga du Son | 9h : Yoga du Son |
| 16h : Atelier Cuisine naturelle | 16h : Atelier Cuisine naturelle | Après-midi découverte : randonnée, visite du poète ferrailleur, etc | 16h : Atelier Cuisine naturelle | 12h : Repas convivial préparé en commun |

Programme détaillé

Pratiques matinales

La pratique matinale est conseillée mais non obligatoire, afin de respecter le temps de sommeil de chacun. Selon les envies du groupe celles-ci pourront être :

- Une méditation
- Une marche dans la nature
- Des auto-massages
- Autres

Yoga du Son

Chaque séance de Yoga du Son comportera deux temps :

- Une préparation physique, basée sur des postures avec des sons pour :
 - o Détendre le corps
 - o Etirer, assouplir et renforcer le corps
 - o Préparer l'assise
- Un temps de chant en assise
 - o Présentation du mode musical (raga)
 - o Jeux sonores (alankaras, constructions en chœur, mantras)
 - o Chants et méditation

Un temps de pause est prévu entre 10h45 et 11h.

Ateliers de cuisine naturelle

Chaque atelier de cuisine naturelle mêlera théorie et pratique (préparation d'une partie du repas), pour découvrir ou approfondir les thèmes suivants :

1. Les bases de la cuisine végétale

- o Laits végétaux et crème
- o Beurres végétaux
- o Pesto
- o Epices et assaisonnement
- o Graines germées
- o Kéfir
- o Lactofermentation

2. L'équilibre alimentaire : créer son buddha bowl

- o Cuisson céréale/ légumineuses
- o Légumes en différentes façon
- o Tartinable (houmous, crème de légumes, faux mages...)
- o Pain aux graines /blinis
- o Assaisonnement salade
- o Touche sucrée

3. Composer un repas complet de A à Z en zéro déchet :

- Une belle entrée
- Un merveilleux plat
- Un dessert incroyable

Le Val Richard et les alentours

Le Val Richard est un hameau de Lizio, situé dans le département du Morbihan à 37 km au nord-est de Vannes, dans le Pays de Brocéliande.



Localisé au milieu d'une magnifique forêt, le Val Richard se trouve aux portes de la forêt de Brocéliande.

Il y a de belles balades ou randonnées à faire directement depuis le village, ainsi que des lieux culturels et historiques accessibles à pied (village de Lizio, musée du poète ferrailleur, etc).



Classé parmi les "Villages de caractère" du Morbihan, le village de Lizio est un ensemble architectural d'une grande homogénéité, à l'appareillage soigné, dans un pays de granitiers et d'anciens tisserands, marqué par l'empreinte des Templiers et des pèlerins de Saint Jacques de Compostelle.



HEBERGEMENT ET REPAS

Hébergement en chambre de 2 personnes (lits jumeaux)

Les lits sont équipés d'oreillers, de couvertures et de draps. Prévoyez votre nécessaire de toilette dont une serviette.

Il est possible d'arriver la veille du stage, le mardi 21 juin, moyennant une participation financière de 30€ pour la nuit et de 20€ pour les repas du mardi soir et du mercredi matin.

Tous les repas seront préparés jour après jour par Violaine, Fanny et le groupe, du petit-déjeuner au dîner en passant par le déjeuner. La nourriture sera végétarienne, variée et préparée à partir de produits biologiques et locaux.

Des collations (jus de légumes, jus de fruits, infusions, thé chaï, energy ball, etc) seront à disposition pendant les pauses.

MATERIEL A PREVOIR

Pour le Yoga

Prévoir une tenue ample et confortable, des chaussettes, si possible un tapis et un support pour l'assise (coussin, zafu ou banc).

Merci de préciser dans votre fiche d'inscription si vous avez besoin que nous vous fournissions un tapis et/ou un zafu.

Bulletin à renvoyer à :
Association Mantra Yoga
7 La bluterie
44680 Sainte Pazanne



www.yogasonmeditation.com

Yoga du Son & Cuisine Naturelle

Bulletin d'inscription

Je m'inscris au stage **du 22 au 26 juin au Val Richard Lizio.**

Je remplis la présente fiche d'inscription et je joins un chèque d'arrhes de 130 euros, à l'ordre de « AMY » (Association Mantra Yoga).
Le solde de l'inscription sera à régler sur place le premier jour du stage.

| | |
|--------------------|--|
| Nom | |
| Prénom | |
| Adresse | |
| Code Postal | |
| Ville | |
| Téléphone portable | |
| Adresse email | |

Options de séjour, d'hébergement et de restauration

Date et heure d'arrivée : 22 juin 10h 21 juin, préciser l'heure :

Régime alimentaire : Sans gluten Sans lactose Autre, préciser

Besoin d'un tapis OUI NON

Besoin d'un zafu OUI NON

Lieu et Date :

Signature :