Cours du samedi matin 9h au lundi matin inclus.

Diner d'introduction le vendredi le 21 mai 2020

arrivée possible à partir de 14h

départ le lundi 24 mai après le brunch

Départ jusqu'à 18h

460€ les 3 jours – acompte de 150€ à verser sur yoganormandie.com avant le 30 avril 2021

Groupe restreint, maximum 12 personnes, merci de bien vouloir manifester votre intérêt au plus vite.

Formule tout compris

3 nuitées, 3 diners, 3 brunchs,
collations et boissons chaudes à volonté

transfert gare de Dieppe inclus

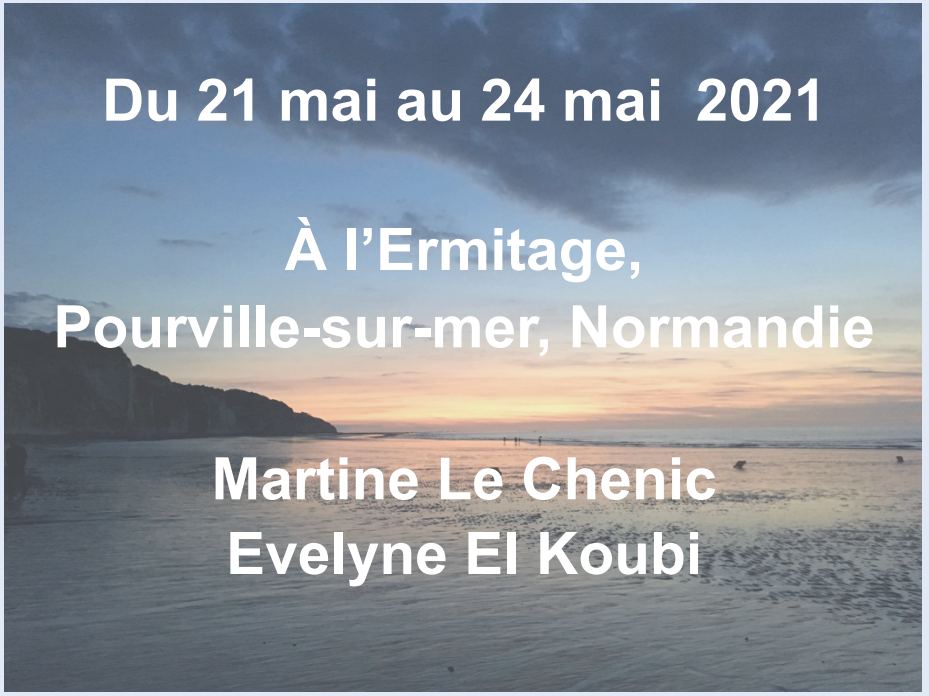
parking gratuit à proximité

espace yoga et matériel fourni

visite du parc floral de Varengeville comprise.

Pour plus de détails, voir le site www.yoganormandie.com

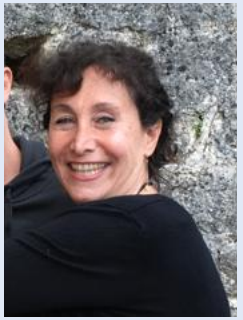
La Poésie du Souffle et l'Ivresse du Parfum



La poésie du souffle
Respirer avec finesse, cueillir l'air à distance,
Retrouver l'odorat, le flair.
Stimuler tout l'appareil olfactif et la glande pinéale
Ouvrir les espaces intercostaux, la cavité rénale, l'arrière du diaphragme,
Découvrir la souplesse des poumons pour participer à l'initiation au Pranayama, l'Art du souffle
Laisser le Souffle voyager aux confins des profondeurs du corps, dans les cellules assoiffées. La poésie se lit en direct dans le corps là où le Souffle se pose. Le son, le rythme du Souffle s'écoutera alors comme une mélodie intérieure.

L'ivresse du parfum
Le parfum, son usage depuis l'antiquité à nos jours, de la spiritualité au quotidien
Le sens olfactif, ce sens qui ne s'altère pas avec le temps.
Les matières premières, origines et extraction, l'alchimie du parfum. La palette du parfumeur, notes naturelle ou de reproduction. Les 7 grandes familles olfactives, des mots pour en parler
Développer son sens olfactif pour stimuler la perception du souffle.

Quand le travail du corps stimule la spiritualité …

Martine Le Chenic
Après des études de philosophie et d'Histoire de l'Art, Martine se consacre au Yoga, en 1972, auprès de Sri B.K.S. Iyengar en Inde.
En 1993, elle étudie les arts énergétiques chinois et précise ainsi sa pratique et la Voie sacrée de l'exploration intérieure.
Son enseignement reflète une connaissance et une compréhension profonde de la circulation de l'énergie dans le corps humain. Martine invite à un voyage du physique au sacré, à un pèlerinage intérieur.
Formée en thérapies manuelles, auprès de J.B. Rishi et des maîtres japonais Namikoshi et Matsunaga, Martine enseigne dans les hôpitaux et les centres de médecines alternatives.
Elle est l'auteure de « l'art subversif et sacré du Yoga »aux éditions du Relié.

Evelyne El Koubi
Parfumeuse parisienne dédiée pendant 20 ans aux marques de Haute Parfumerie, elle invente chez l'Artisan Parfumeur, le premier Atelier Parfum en 2001 et ouvre au grand public, le monde des fragrances.
Passionnée de yoga, elle est diplômée de Hatha Yoga en 2015 et suit de nombreux stages avec Martine le Chenic et Constantinos Giannetakis pour intégrer la force du plancher pelvien dans sa pratique.
Aujourd'hui, Evelyne partage son temps entre le Parfum et le Yoga, et a choisi de vivre en Normandie à l'Ermitage où elle a créée un espace d'échanges et de convivialité. De confortables chambres d'hôte, un espace yoga et de délicieux repas, issus du potager ou de la région.