

## Stage - Retraite de 5 jours

« Yoga et jardin en pleine conscience »

Du dimanche 29 juillet au samedi 4 août 2018

A « Une Parenthèse » près de Lignan en Bazas en sud Gironde

\* \* \*



### La proposition

---

Se mettre en vacances du quotidien, se retirer le temps de quelques jours de l'agitation, du bruit, des multiples sollicitations auxquels nous sommes quotidiennement confrontés. Et cheminer dans un espace bienveillant à la rencontre de sa profondeur, par un travail sur soi que proposent le Yoga et la méditation, ainsi que le contact avec la Terre.

Le projet « Yoga et jardin en pleine conscience », une proposition originale de Virginie Olive et Fabienne Bardinaud, offre un espace pour se délier, s'arrêter, respirer en conscience, et prendre soin du lieu qui nous accueille par des travaux d'horticulture. Le terme de pleine conscience ou *mindfulness*, appellation qui date des années 90, offre au monde laïc et occidental les pratiques de méditation héritées des monastères bouddhistes.

5 jours, pour se poser, se déposer, dans un bel espace de 4 hectares de bois et de lumière, en sud Gironde, conçu et pensé par Fabienne et Fabrice pour accueillir toutes pratiques porteuses de bienveillance et de ressourcement.

### Pour quel public ?

---

Cette retraite s'adresse à toute personne même débutante en yoga et horticulture, qui souhaite se ressourcer et découvrir ou approfondir ses connaissances en Yoga et méditation de pleine attention.

## L'enseignante de Yoga

---

Virginie Olive, professeur agrée de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga, a été formée par Patrick Tomatis, Laura Giovanella et Cristina Sosa dans la lignée de Nil Hahoutoff, et a reçu de Pascale Brun l'enseignement du yoga dans l'esprit de Karl Graf Dürckheim (thérapeute et maître zen). Après plus d'une dizaine d'années de pratique du yoga et de la danse, sa formation à l'Ecole française de Yoga sur quatre années, ses recherches personnelles, et la poursuite de sa formation par le suivi réguliers de stages, permettent à Virginie de transmettre fidèlement cette discipline millénaire qu'est le Yoga, qui porte en elle des valeurs de paix et de liberté. Attentive et à l'écoute de chacun, elle saura adapter et ajuster les postures aux singularités de chaque pratiquant.

Pratiquante du zen rinzai (une des trois écoles du bouddhisme zen japonais), elle accompagne des temps d'assise silencieuse (appelée Zazen), qui ponctueront les journées, et nous invitent pas à pas à se relier à sa Nature Essentielle.

*« Ne rien faire. Goûter pleinement le simple fait d'être assis là en silence, c'est-à-dire prendre conscience de la possibilité intérieure qui se trouve dans le non-agir : la possibilité d'un lâcher-prise total, d'un regard, d'une écoute, d'un goûter intérieur qui offrent la chance de percevoir le rayonnement de la plus profonde intériorité et d'être saisi par le numineux »* Graf Dürckheim.

## Notre guide des jardins et hôtesse des lieux

---

Fabienne Bardinaud, hôtesse du lieu, passionnée par le vivant, par le jardin sous toutes ses formes, a décidé, avec sa famille, de s'installer dans le sud-ouest au milieu des bois en 2015 afin de se rapprocher au plus près de la nature et de partager ses passions : yoga, méditation, massage, écriture, jardin.

Egalement enseignante de yoga, formée au massage de détente à l'école Azenday, pratiquante de méditation en pleine conscience (enseignement du maître Zen vietnamien Thich Nhat Hanh dans sa forme bouddhiste) et formée au premier module de la MBSR selon Jon Kabat Zinn (importée en France par Christophe André dans sa forme laïque), elle conduira les temps de « jardins en pleine conscience » qui seront proposés tous les matins après le petit déjeuner.

## L'enseignement

---

Deux grandes séances par jour de **Hatha-Yoga** sont proposées. Nous progresserons dans la pratique tout au long de la semaine, en abordant les huit familles de postures (flexion, extension, enroulement, appuis, rotation, inversion...), favorisant force et souplesse du corps, axé sur un travail continu et approfondi sur la respiration. Nous verrons de façon détaillée certains enchaînements (salutation au soleil, salutation aux quatre points cardinaux, grande salutation, agenouillements). La circulation de l'énergie et du Souffle de vie (prâna) en sera favorisée. Des pratiques en plein air sur la terrasse en bois seront proposées.

Le corps et l'esprit ainsi mis en mouvement, et rendus disponibles, nous aborderons alors la pratique des *prânâyâma* (exercices de respiration), et de l'assise silencieuse (méditation) qui prolongent harmonieusement les séries de postures et des enchaînements. Il sera prévu des exercices à deux, dans l'esprit de Karl Graf Dürckheim.

Des temps de présentation de la philosophie et de l'enseignement spirituel qui est apporté par le Yoga seront proposés au cours de la semaine, sur la base des textes fondateurs (les Yoga Sûtra de Patanjali et la Bhagavad Gîta).

Le matin, après le petit déjeuner un temps de « **Jardins en pleine conscience** » sera consacré à un travail en commun qui consistera à prendre soin du lieu qui nous accueille (4 hectares de bois, dont un jardin en permaculture). Les tâches dépendront des besoins du moment (labourer la terre, tailler,

semer, ratisser, couper, arroser, nettoyer, observer les plantes, couper du bois...), et nous serons précisées par Fabienne.

Des temps calmes en début d'après-midi, permettront de se reposer, faire la sieste, se faire masser, ou se promener dans la région à pied, à vélo ou à cheval (voir « modalités pratiques »).

## Le programme

---



**8h -8h30 : Assise silencieuse \***

**8h30 : Petit déjeuner**

**9h15 : Travail en commun « Jardins en pleine conscience »**

**11h – 12h30 : Yoga**

**12h30 – 14 h : Déjeuner**

**17h – 19h : Yoga**

**19h30 : Dîner**

**21h – 21h 30 : Zazen du soir\***

\*pour ceux qui le désirent

## Modalité pratiques

---

L'accueil se fera la veille du début du stage, le dimanche 29 juillet à partir de 17 heures. Le dîner sera servi à 19h30.

Nous nous quitterons le samedi 4 août avec le déjeuner de midi.

**L'hébergement** se fait en chambre ou cabanes d'hôtes (de 3 à 4 personnes par chambre). Les draps et serviettes de toilette sont fournis. Il y a également la possibilité de venir avec sa tente (2 tentes maximum). Des toilettes et salle de bain indépendantes attenantes à la salle de yoga/massage sont à disposition des campeurs.

Les **repas** seront pris ensemble, et préparés par Fabienne, notre hôtesse, qui nous concoctera une nourriture végétarienne, provenant le plus possible de son jardin (cultivé selon les règles de la permaculture ou plus exactement d'une "permaculture maison").

Le lieu qui nous accueille est situé en **zone blanche**, c'est-à-dire que les portables ne passent pas et qu'il n'y a pas de connexion WIFI. Ce qui constitue une réelle et belle opportunité pour se déconnecter du monde digitalisé, pour davantage se relier à soi, aux autres, à l'essentiel... Il est possible de trouver du réseau en allant au village de d'Uzeste (4km) ou à Bazas (6km). Le numéro de téléphone fixe de la maison d'hôte reste à disposition tant pour appeler que pour recevoir des appels en cas de nécessité.

**La salle de pratique** comprend 10 tapis, 10 coussins de méditation, 10 sangles, 10 couvertures, une petite bibliothèque (Yoga - Méditation - Ayurveda). Possibilité de venir avec son propre matériel.

### Les autres plus du lieu :

- Une salle de massage tout en bois offre la possibilité de se faire masser par Fabienne, formée à l'école AZENDAY à Paris sur trois techniques de massage (thaï, indien, suédois / californien, et réflexologie plantaire Thaï) ;
- Une balade à cheval avec Audrey, selon ses disponibilités ;

- Des vélos sont à disposition gratuitement pour aller rejoindre les chemins dans les pins qui se trouvent juste à côté de la maison ;
- A 35 mns en voiture, le Lac d'Hostens offre des possibilités de baignade ;
- Si vous aimez courir, pensez à apporter vos chaussures.

## Tarifs

Deux formules possibles en fonction du type d'hébergement choisi, pour **5 jours et 6 nuits** :

Formule hébergement Chambre et cabanes d'hôtes	Formule hébergement en tente (limité à 1 à 2 tentes)
580 € le séjour tout compris*	490 € le séjour tout compris*

*\*hébergement, repas, enseignements*

Les repas du dimanche 29/7 au soir ainsi que le petit déjeuner et le déjeuner du samedi 4/8 sont inclus.

**Nombre de places limité à 12 personnes.**

## S'y rendre

Maison d'hôtes "Une Parenthèse" -2 champs de Liard - 33430 Lignan de Bazas

Fabienne Bardinaud et Fabrice Braida - 05.56.25.46.26

Site internet du lieu : <https://www.yogamassagechambresdhotels.com/>

## Par le Train

Gare de Langon (Ter de Bordeaux ou d'Agen). Depuis Paris (gare Montparnasse), compter 2h45 en tout, TGV jusqu'à Bordeaux + TER jusqu'à Langon.

Possibilité de venir vous chercher à la gare en nous accordant sur vos horaires d'arrivée.

## En Voiture

Sortie de l'Autoroute à Bazas.

Au rond - point prendre la direction Arcachon/Villandraut. Rouler environ 6 km. Sur la gauche au panneau " Lignan de Bazas", tournez à gauche. Un petit km dans les pins vous traversez la piste cyclable et 400 m à droite, en ayant passé une première maison vous allez trouver un petit chemin forestier où il est indiqué Bergerie et Une Parenthèse- Yoga- massage- chambre d'hôtes.

Prendre ce petit chemin et à 40m à gauche vous allez trouver un tonneau fleuri avec un panneau « Une Parenthèse », prenez ce petit chemin dans le bois....la maison est au bout.

	<p><b>Pour tous renseignements complémentaires :</b>          Virginie OLIVE          07 81 30 63 67  <a href="mailto:vi_olive@yahoo.fr">vi_olive@yahoo.fr</a>  <a href="https://www.facebook.com/hathayogavirginie/">https://www.facebook.com/hathayogavirginie/</a></p>	
---	---	---

