

AGORA YOGA LISBOA PRÉSENTE



SANKALPA 12-19 OCTOBRE

*ENSEMBLE VERS DE NOUVEAUX
HORIZONS*

SEMAINE INTENSIVE DE YOGA DANS LE
SUD DU PORTUGAL À MONTE DA ORADA,
ALENTEJO

AVEC MARINE DUCHESNES ET SONIA AMA

Sankalpa

« Sankalpa » est le terme sanskrit qui désigne l'intention. C'est la formulation d'une volonté, d'une pensée positive permettant d'atteindre un but défini. Un moyen d'aligner nos ressources conscientes et inconscientes, physiques et mentales, pour avancer dans la même direction avec amour et attention. C'est une graine d'idée que nous pouvons planter en nous avec détermination et bienveillance, pour qu'elle mûrisse jusqu'à devenir une réalité dans notre pratique ou dans notre vie.



Au cours de cette semaine, Marine et Sonia vous proposent d'honorer et de cultiver « Sankalpa » dans votre pratique de Yoga.

Prenez conscience de vos limites, mais aussi de vos espaces de progression dans la pratique.

Plongez dans une semaine de pratique intensive pour vous ouvrir de nouveaux horizons tout en cultivant l'équilibre du corps et de l'esprit.



Une semaine d'immersion dans la pratique du Yoga

Grâce à un cadre naturel magnifique et ressourçant, des repas végétariens sains et délicieux, de vastes espaces de pratiques intérieurs et extérieurs, une piscine naturelle, et retrouvez l'énergie dont vous manquez parfois dans le train train quotidien.

Utilisez-la pour approfondir votre conscience corporelle à travers la pratique du Mysore et des ateliers thématiques visant à vous aider à franchir de nouveaux paliers dans votre pratique.



Prenez conscience de vos pleines capacités, dépassez vos appréhensions et partez à la découverte de nouvelles postures encore jamais explorées !

Laissez votre créativité s'exprimer jusque dans votre Yoga à travers des pratiques plus libres, et ressourcez-vous dans l'intériorité des pratiques douces de fin de journée.



En connexion avec la Nature

Cultivez votre Sankalpa grâce à l'énergie du groupe en partageant une semaine de moments forts, entre le calme des méditations, le son du souffle dans les pratiques d'Ashtanga, et les temps d'échange autour du feu et des repas.

Partagez un Sankalpa commun à tous pour la retraite – celui de se connecter avec la Terre et la Nature, de transformer le rapport que nous entretenons avec elles, et de l'honorer comme nous sommes naturellement invités à le faire à Monte da Orada.

Orada est une Communauté axée sur l'éducation à la transition, qui promeut et relie des initiatives ou retraites à visée spirituelles, écologiques ou transformatives, tournées vers l'exploration de nouveaux comportements et paradigmes dans la vie en communauté.

Elle est nichée au cœur d'un sanctuaire naturel dans les bois d'Odemira, dans la région de l'Alentejo, au Sud Ouest du Portugal, à la frontière de l'Algarve.



Monte da Orada

www.orada.eu



Orada a été fondée sur la vision que les notions de nature, santé, durabilité et communauté devaient être réunies pour penser la transition et sortir de la toxicité des temps modernes. C'est un lieu pour trouver l'inspiration nécessaire à réinventer la vie sur Terre et manifester cet éveil.

L'accent est mis sur l'agriculture biologique et la nutrition consciente, la méditation et les espaces de contemplation de la nature.

Les hôtes et fondateurs, David et Juliana, souhaitent créer et faire vivre un espace qui puisse donner vie à des possibilités innovantes, de nouveaux états d'esprit.

L'hébergement se fait en chambre partagée, dans des maisons en pierre, des bungalows et des tipis (voir photos sur le site). Possibilité de demander une chambre individuelle, nous demander les tarifs si vous le souhaitez.

Des activités et excursions peuvent aussi être organisées en supplément sur demande à Monte de Orada (leçon de surf, balade à cheval, kayak etc)



Programme détaillé

Pour ceux qui peuvent, arrivée le vendredi 11 octobre au soir à Lisbonne pour découvrir le studio AGORA le **samedi 12**. Les cours de yoga seront offerts ce jour là aux participants de la retraite, et une soirée musicale spéciale sera proposée avec Marine et Sonia le samedi soir. Une bonne occasion de découvrir Lisbonne avant l'immersion dans la nature portugaise...

Dimanche 13

Départ pour Monte da Orada, à 2.5 heures de route de Lisbonne (autre possibilité : arriver directement à l'aéroport de Faro le dimanche 13 matin, il se situe à 1.5 h de route de Monte da Orada)

Arrivée dans l'après-midi

Cercle d'ouverture

Méditation et Pratique douce Yin /Restorative Yoga pour terminer la journée

Soirée autour du feu

Lundi 14

Matin : Méditation & Ashtanga style Mysore (adapté à tous niveaux)

Après-midi : Atelier Ouverture des hanches 2h

Soirée : Pratique Yin

Mardi 15

Matin : Méditation & Ashtanga style Mysore

Après-midi : Atelier Backbends 3h

Mercredi 16

Matin : Vinyasa Libre & Créatif

Reste de la journée libre

Soirée autour du feu

Jeudi 17

Matin : Méditation & Ashtanga style Mysore

Après-midi : Atelier Equilibres sur les mains 3h

Vendredi 18

Matin : Méditation & Ashtanga style Mysore

Après-midi : Atelier Inversions 2h

Soirée : Pratique Yin

Samedi 19

Matin : Pratique Vinyasa Libre et Créatif

Cercle de Clôture

Dernier repas et départ vers Lisbonne ou Faro – choisir vols en fin de journée/soirée

Détails et Inscriptions

PRIX : 750 euros

Incluant le séjour en pension complète avec cours de Yoga à Monte da Orada du 13 au 19 octobre 2019 + Une journée de cours et soirée spéciale chez AGORA Lisboa (agora-lisboa.com) le 12 octobre 2019.

N'inclut pas le prix de la navette privée Lisbonne-Odemira (55 euros aller-retour par personne) ni les billets d'avion, ou les extras (massages, excursions spéciales) sur place.

Tarif chambre seul(e) possible, nous contacter à ce sujet

Pour vous inscrire, réserver auprès de info@agora-lisboa.com ou marineduchesnes@hotmail.com

