

YOGA – MEDITATION & MARCHE avec MIKA DE BRITO du 10 au 13 avril



Professeur de Yoga depuis plus de 20 ans, musicien, enseignant aussi bien aux indiens d'Amazonie qu'à des personnalités, Mika de Brito est un professeur atypique qui mêle les saveurs de ses voyages et sa sensibilité artistique de musicien dans sa pratique quotidienne. Très ouvert, il aime partager sa connaissance du yoga, qu'il mêle à des anecdotes souvent très amusantes et pleines d'esprit. Mika a au fond des yeux un esprit d'enfant joyeux.

Durant cette retraite de quatre jours, les cours de Mika alterneront des pratiques de yoga dynamiques et des ateliers travaillant sur la lenteur, la géométrie, la concentration et la détente profonde.

Les pratiques dynamiques, à la rencontre des cinq éléments : ces pratiques débuteront par un exercice de respiration, l'AIR. L'oxygène étant l'aliment du FEU, celui-ci s'allume avec la salutation au soleil. Sous l'effet de la chaleur interne, les pores de la peau s'ouvrent et laissent s'écouler le troisième élément : l'EAU. Ces trois éléments se stabilisent grâce au quatrième : la TERRE, l'asana, le contact avec le sol. Lorsque ces quatre éléments sont réunis, le cinquième élément apparaît et vient à vous : l'ETHER. On laisse place à la méditation puis à la relaxation, pour finir avec un chant à l'unisson accompagné par un Hangdrum.

Les pratiques ciblées : travailler sur les postures, apprendre à s'ajuster grâce au sol et au mur, utilisé comme une équerre avec le sol. Bien comprendre les postures pour pouvoir les enchaîner, chercher à créer de l'espace, plutôt que de chercher à s'étirer.

Journée type :

8h30 : collation fruits secs /thé-tisane

9h – 10h30 : yoga/méditation/relaxation au son du hang

11h : brunch

13h – 16h30 : randonnée accompagnée, prendre la mesure du monde qui nous entoure /ou après-midi libre selon les préférences

17h30 – 19h : yoga/méditation/relaxation au son du hang

19h30 : dîner

La journée du vendredi sera consacrée aux arrivées à partir de 17h, avec une petite pratique avant le dîner. Une pratique de yoga dans la matinée de la journée du lundi, le brunch et temps libre. Départs avant 16h.

Pour mieux découvrir Mika et son univers :

- Sa vision : <https://www.youtube.com/watch?v=njsLzrM1nV8>
- Sa musique accompagnée du hangdrum : <https://www.youtube.com/watch?v=iCyNGnwjnJY>
- Sa page : <https://fr-fr.facebook.com/nastyogi/>

Informations pratiques :

Dates : Du vendredi 10 avril, 17h au lundi 13 avril, 16h.

Lieu : Divinence - L'Hubac de Toile - 26170 La Roche sur le Buis
site internet : <https://divinence.fr>

Tarifs :

Participation au stage, hébergement et pension complète : à partir de 620 euros/pers

Pour s'inscrire :

Ecrire à Natalia, à l'adresse thisisnotyoga@gmail.com , joignable également au 0677359383