

CLAIRE

Yoga , qi gong et méditation
3 pratiques en harmonie et au rythme de la vie du
désert.



Le groupe est constitué d'un maximum de 12 personnes.

Une journée :

Au lever du soleil, une séance de Qi-Gong. Simple et puissant.

C'est ensuite l'heure d'un bon petit déjeuner et de plier le camp.

Randonnée durant la matinée, (entre 3 et 4 heures de marche.)

Pause midi, installation du camp et ... sieste!

Vers 16h30, un petit atelier "surprise", suivi d'une séance de Yoga à l'abri de la tente caïd ale.

Au coucher du soleil, méditation.

Repas et veillée le soir, autour du feu.

La pratique du Yoga s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux personnes plus expérimentées.

Présentation

Claire ROUSSEY-SIMON



Née en 1958

Je pratique le Yoga depuis mon adolescence, ma mère étant elle même professeur de Yoga

A 20 ans, formation de professeur de Yoga à l'Ecole Nationale de Yoga à Paris.

Je me suis plutôt intéressée à l'enseignement de Desikachar à cette époque.

Pendant les années qui ont suivi, j'ai eu la chance de vivre dans différents pays, montant régulièrement des cours de Hatha Yoga et j'ai continué à me former à différentes pratiques de Yoga ainsi qu'au Qi-Gong.

J'enseigne depuis 7 ans à l'Espace Pierre Cot à Chambéry dans le cadre du Cercle de Yoga (voir blog cercledeyoga.over-blog.com)

Mon enseignement est assez diversifié, et ne relève pas d'une école particulière.