

# Atelier Poterie



Avec Sophie, façonnez un bol ou une tasse avec la technique du pincé: une technique ancestrale qui allie concentration et lenteur afin de ressentir la terre, son épaisseur, sa consistance pour faire naître une forme qui vous sera toute personnelle.

Vous découvrirez le décor aux engobes (argiles colorées) pour finaliser votre pièce. Si le temps nous le permet, nous pourrions aussi découvrir le modelage d'une forme ronde à personnaliser.

Les pièces seront dans un second temps cuites et émaillées à l'atelier et récupérables 3 semaines plus tard.

## Le massage ayurvédique

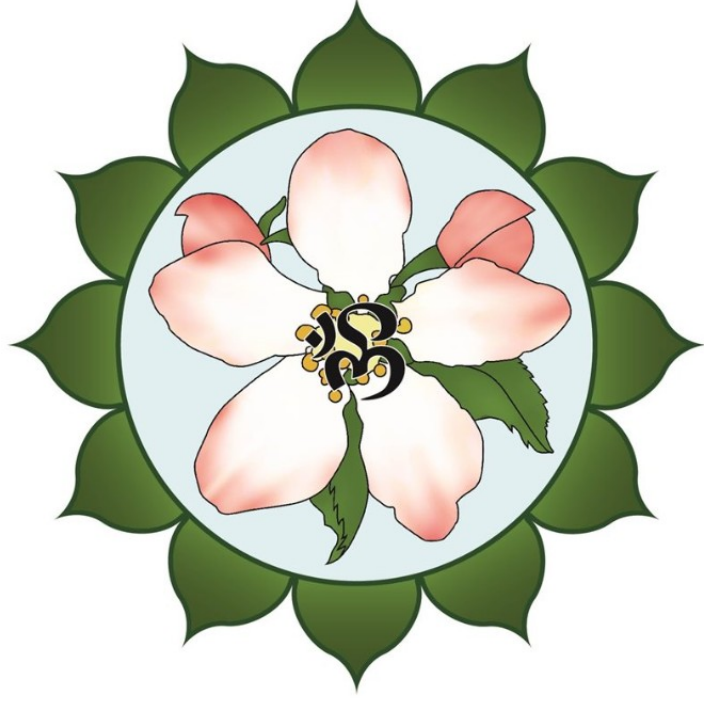
Issu de la médecine traditionnelle indienne, l'ayurveda, le massage *Abhyanga* se pratique avec une huile tiède. Il vise à relâcher les muscles, évacuer les tensions physiques et mentales, et permet à l'énergie vitale de circuler harmonieusement. La peau est réhydratée, le corps redynamisé et le mental apaisé. Durée 1h15

**Le massage Thai Traditionnel** Aussi appelé yoga passif, le massage Nuad Borarn se pratique habillé et au sol (sur un futon). Grâce à des pressions, étirements et mobilisations, les tensions physiques sont évacuées. Le stress et les différentes fatigues disparaissent. Le corps, délié, retrouve de la liberté et l'intégrité de ses capacités. Durée ~1h30

# Weekend

## Yoga Poterie

respiration méditation relaxation



## à Montbrun-Bocage

Du 18 au 21 avril 2025

Harmonie des sens



# Pratique :

- Arrivée vendredi 18 avril entre 16h30 et 17h
- Départ lundi 21 avril à 17h
- Tarif 355€ + poterie 100€ (-10% découverte ou couple !):
  - 3 nuits en gîte, pension complète : produits bio et locaux cuisinés sur place par La Fille d'à Côté 6 cours de yoga, 2 après-midi poterie, méditations aux bols chantants...
  - Tapis et coussins de yoga fournis (si besoin)
  - Massages en option (à préciser lors de l'inscription)

## Renseignements/Réservation

auprès d'Omma :

06.14.54.50.70 ou

[omma.yoga3@gmail.com](mailto:omma.yoga3@gmail.com)

Stage limité à 10 participants

## Programme détaillé

- 8h : Respirations + Méditation
- 8h30-9h : Petit déjeuner
- 11h-12h15 : Hatha Yoga (asanas)
- 12h30 : Repas végétarien bio
- 14h-17h : Poterie
- 17h30-18h45 : Hatha Yoga
- 19h : Repas végétarien bio
- 20h-20h30 : Marche méditative



## Le lieu du stage

Hameau de Pave  
31310 Montbrun-Bocage



## Le gîte

120m2 cosy  
4 chambres partagées avec lavabo  
3 salles de bain (+s.d.b extérieures)  
Séjour détente avec cheminée

## La salle de pratique

80 m2 de beau parquet  
+ une terrasse de 45m2  
De grandes baies vitrées plein sud  
Vue dégagée sur la montagne  
Chauffage au bois