

ALEXANDRA VALET X LÉAH THOMAS

KAIROS

UNE RETRAITE AU CŒUR DE L'INSTANT

YOGA
&
SÉMIO-
LOGIE



Judi 3
Dimanche 6
novembre 2022

L'ancien Relais de La Poste
Saint-Dier-d'Auvergne
Puy-De-Dôme

KAIROS - Automne 2022

Une retraite au cœur de l'instant

Yoga & Sémiologie

EDITO - KAIROS, une retraite au cœur de l'instant	I
ALEXANDRA & LÉAH - intervenantes	2
ENSEIGNEMENTS - tisser et faire présence, ensemble	3
LIEU DE LA RETRAITE - vivre au rythme de la nature	4
PENSION COMPLÈTE - repas végétariens, biologiques et faits maison	5
ACCESSIBILITÉ - venir au Dojo	6
TARIFS - pension complète	7
INSCRIPTION	8

KAIROS - Automne 2022

Une retraite au cœur de l'instant

Yoga & Sémiologie

« Chaque élément est le fil de la trame, d'une vaste toile, où s'entrecroisent nos histoires. C'est une matrice. Un *tout*. Ce n'est pas un point de départ ni un point d'arrivée. C'est un tracé, une ligne qui rejoint. Un fil qui n'en fini pas de tisser et de relier. C'est le fil de l'appartenance au vivant, au Ciel, à la Terre, c'est le fil qui tient le monde et qui habille ceux qui l'habitent. C'est un regard posé sur d'autres mondes et d'autres formes d'intelligence. Une histoire de fils, de mots, de gestes, de métamorphoses, d'êtres, de paysages, de rencontres et de relations. »¹

Notre intention est de **relier le spirituel à la matière**, de coudre ces mondes ensemble, comme le poème qui rabat les anses déchirées du réel pour tenter de les réconcilier. **Trouver cet élan de l'être et de l'agir, comme les deux ailes d'un oiseau.**

Le **Yoga** puise sa force dans ce **mouvement perpétuel de l'acte et de la connaissance**, car on ne peut pas connaître sans agir, et inversement. La **Sémiologie**, par l'exploration **des archétypes et des symboles**, éclaire ces rencontres, celles qui habitent le monde sensible et nos inconscients.

Rassembler plutôt que séparer, la Sémiologie comme le Yoga, font lien, embrassent sans opposer.

Imaginée comme un voyage vers Soi duquel peut naître *Kairos*, cette retraite est **une réconciliation avec l'Instant, la rencontre et le moment, entre le corps, le coeur, l'âme et l'esprit**. En conviant les principes fondateurs du Yoga et de la Sémiologie, **il s'agit de chercher un retour à l'équilibre, une reconnexion à soi, un enracinement profond, pour une plus grande stabilité et disponibilité de l'être.**

A la croisée des savoirs et dans un cadre qui nous permet d'explorer toutes ces notions en conscience, nous vous proposons de saisir nos mains et de vous laisser guider pour un voyage aux multiples visages.

Nous souhaitons ce maillage doux et profond.

Léah & Alexandra, le 1er janvier 2022

I

¹ *librement inspiré d'un texte de l'artiste Caroline Herbac

ALEXANDRA & LÉAH - Intervenantes



ALEXANDRA - Formée à la danse dès son plus jeune âge, Alexandra a pratiqué cette discipline pendant près de dix ans. Cette conscience du corps l'a naturellement amenée sur le chemin du Yoga auquel elle part se former en Inde en 2017.

Professeure de Hatha, de Yin et de Yoga Nidra, Alexandra est aussi Naturopathe et thérapeute en énergétique.

Son enseignement est vécu et authentique, généreux et exigeant, invitant les élèves à s'ouvrir à un espace de conscience plus grand et avancer avec plus d'harmonie et de stabilité dans notre rapport au monde.



LÉAH - Sémiologue de métier après avoir passé cinq années à étudier les archétypes et les symboles dans la littérature et un mémoire sur la symbolique des animaux au Moyen Age, Léah se forme continuellement sur différents spectres qui alimentent la symbolique : herboristerie, ornithologie, langues anciennes, littérature, psychanalyse, tarot etc.

Grâce à ces connaissances, elle se propose d'apporter un nouvel oeil à ce qui nous entoure et d'en narrer les histoires.

ENSEIGNEMENTS - Tisser et faire présence, ensemble

Accomplir des efforts, tenir sur la durée, gambader dans le marathon de l'existence, réclame l'audace inouïe de s'arrêter, de faire présence. *Kairos* est cette claire présence à soi et à l'autre.

Apprendre à dialoguer avec nos ressources, qu'elles soient physiques, émotionnelles, mentales, énergétiques ou spirituelles, et les explorer. Nous vous accompagnerons pendant toute la durée de votre séjour, alternant **séances de Yoga**, tantôt dynamiques, tantôt restauratives, de **méditation**, de **respiration**, de temps d'étude des **archétypes** et des **symboles**, de **balades** en pleine nature, de **temps d'échanges** dans des cercles d'ouverture.

À la lumière de nos expériences complémentaires, nous partagerons des temps d'enseignement, d'échanges et de pratiques en conscience afin qu'il vous soit possible de faire l'expérience du Yoga dans toute sa richesse.

L'opportunité vous est ainsi donnée, non seulement **d'approfondir votre pratique**, mais aussi de **l'ouvrir à une dimension bien plus vaste**, en dehors du tapis.

PROGRAMME du 03 au 06 NOVEMBRE 2022

Arrivée le jeudi à partir de 14H.

Cercle d'ouverture et début de l'enseignement à 15h30.

Départ prévu le dimanche à partir de 14H.

Cercle de fermeture après le déjeuner.

- Pratique posturale *asanas* - *Hatha flow*, *Yin* et *Yoga Nidra*
- Respiration - *Pranayama*
- Pratiques de nettoyage énergétique - *Kryias*
- Méditation
- Chant - *kirtans*
- Introduction à la philosophie du Yoga
- Introduction à la sémiologie
- Découvertes étymologiques et symboliques en nature

LIEU DE LA RETRAITE - Vivre l'été indien au cœur des volcans d'Auvergne



Nous vous invitons à nous retrouver dans ce lieu de vie propice au ressourcement situé au cœur du Parc Naturel Régional du Livradois Forez.

L'Ancien Relais de La Poste est une vaste demeure chargée d'histoire datant de 1840 et rénovée en 1990. Magnifique bâtisse en pierre, nichée dans un écrin de verdure - entre reliefs volcaniques, forêts de conifères et rivières cristallines - ce lieu est un appel à ralentir et à vivre au rythme de la nature.



PENSION COMPLÈTE - Manger sain et gourmand



Une cuisine biologique, végétarienne et faite maison.

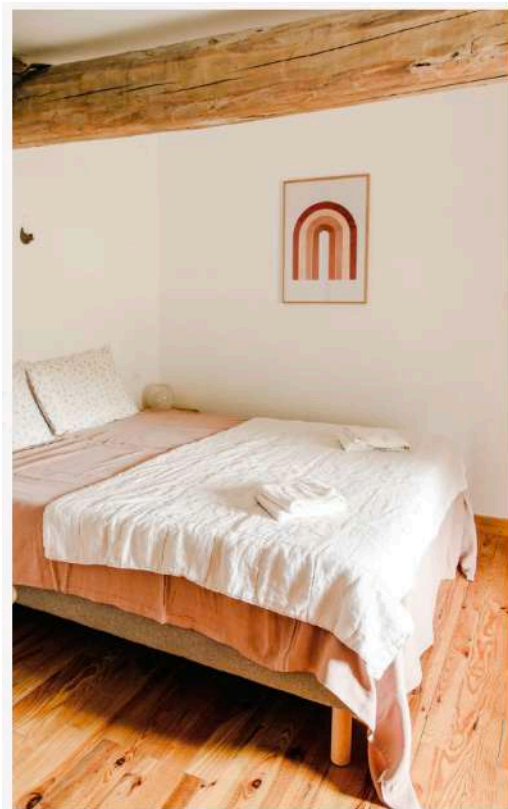
Des recettes élaborées avec une Naturopathe certifiée.

MENU type :

- Encas - avant la pratique du matin
- Brunch - sain et gourmand
- Encas - pour les petits creux l'après-midi
- Dîner - léger et goûtu.



HÉBERGEMENT - Trois nuitées en chambre de deux ou de trois avec salle de bain privative.



ACCESSIBILITÉ - Venir à l'ancien Relais de La Poste

ADRESSE : 3 impasse de la Poste, 63520 Saint-Dier-d'Auvergne

Le Gîte l'Ancien Relais de Poste est situé à 45 minutes de la gare de Clermont Ferrand, à 1h15 de Saint-Etienne, 1h45 de Lyon, 4h de Paris et 3h de Montpellier.



TARIFS - Pension complète

PENSION COMPLÈTE & ENSEIGNEMENT

Tout compris* : 690 euros

Early bird : 590 euros (avant le 20/09/22)

** Enseignements, chambres partagées (de 2 à 3 personnes), repas végétariens et biologiques.
Transports non inclus.*

DÉTAILS :

HÉBERGEMENT - 3 NUITS : 150€

REPAS : 150€

ENSEIGNEMENT : 410€ / 310€ (avant le 20/09/22)

Tarif accessible : cette année nous mettons en place un tarif adapté en fonction de la situation de chacun.e. En effet, l'argent ne doit pas être un frein à prendre soin de soi. Nous restons à votre écoute pour échanger ensemble, et pour, éventuellement, convenir d'un tarif juste pour vous comme pour nous. N'hésitez pas à nous solliciter au besoin.

INSCRIPTION

ACOMPTE

Pour confirmer votre inscription merci de verser l'intégralité du montant correspondant à l'enseignement et aux frais d'inscription ; soit 310 euros, avant le 20 septembre 2022 ou 410 euros après.

Mode de règlement, au choix :

- Par chèque à l'ordre de Alexandra VALET (les chèques internationaux ne sont pas acceptés).

À envoyer à l'adresse suivante : 1er rue Montlosier, 63 000 Clermont-Ferrand.

- Par virement bancaire :



Relevé d'Identité Bancaire

Titulaire du compte

BIC

BOUS FRPP XXX

IBAN

FR76 4061 8803 2900 0409 5440 097

Boursorama Banque

44 rue Traversière

92772 BOULOGNE-BILLAN COURT CEDEX

RIB

Code Banque	Code Guichet	N° compte	Clé RIB
40618	80329	00040954400	97

HÉBERGEMENT ET REPAS

Le logement et la nourriture seront à régler sur place, en espèces ou par chèque.

Merci de nous préciser si vous êtes sujets à des allergies ou intolérances alimentaires.

CONDITIONS D'ANNULATION

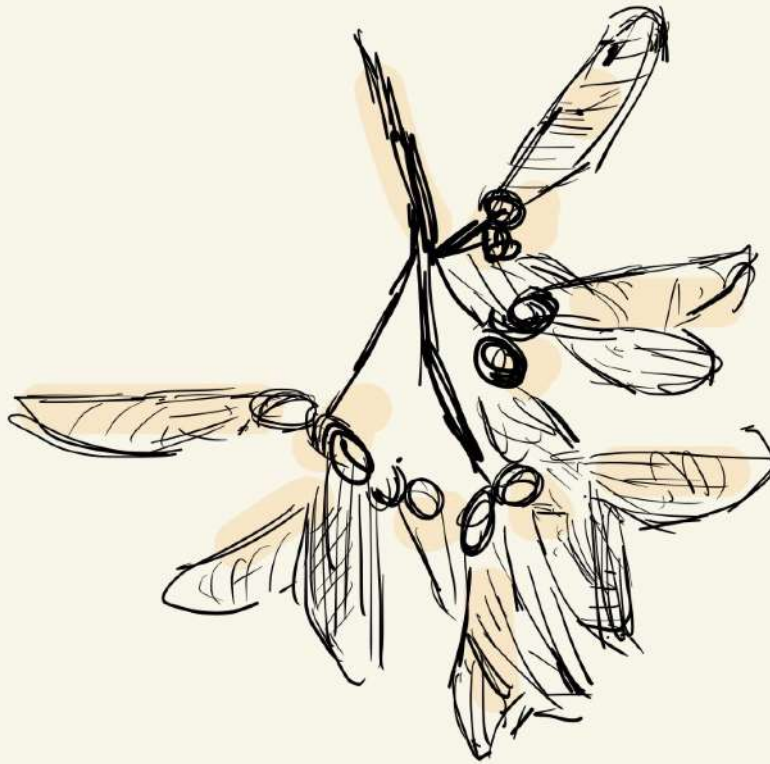
Si vous vous trouvez dans l'impossibilité de participer nous vous demandons de nous en avvertir le plus tôt possible.

- Si vous annulez à plus de 61 jours (04/09/22) avant la formation, 50 euros seront gardés comme frais d'inscription, vous serez remboursés de 310 euros ou de 410 euros selon l'acompte versé.
- Si vous annulez entre 60 et 31 jours avant la formation : 50 euros seront gardés comme frais d'inscription et les 310 euros ou 410 euros seront utilisables pour une autre retraite / stage.
- Si vous annulez à moins de 30 jours : il n'y aura pas de remboursement, sauf si un autre participant vient à vous remplacer, auquel cas l'ensemble de la valeur vous sera remboursé.
- Une fois la formation commencée aucun remboursement ne sera possible.



KAIROS

Une retraite au cœur de l'Instant



CONTACTS

Alexandra VALET
alexandravalet.com
contact.alexandavalet@gmail.com
06.84.48.97.15

Léah THOMAS-BION
callianthus.fr
versleslettres@gmail.com
06.42.61.44.35