

ST BARTH SUMMER CAMP YOGA CHALLENGE - LE CONCEPT

Ouvert à tous, résidents et visiteur de passage, cet événement bien-être sur quatre semaines vous propose une façon merveilleuse de débiter ou d'approfondir votre pratique de yoga en communauté. Programme riche et varié, formule d'adhésion à la carte, en cours unique, forfait, ou en pass illimité, vous pouvez gérer votre participation aux cours et aux activités du Summer Camp comme vous le souhaitez.

Pleine conscience, plein air ou encore sur le tapis dans le cadre exceptionnel du Villa Yoga au Barthelemy Hotel et Spa au bord du lagon du Grand Cul-de-Sac, tout a été pensé pour vous offrir une expérience Bien Etre inoubliable et de qualité.

En parallèle, le Yoga University vous ouvre les portes sur des méthodes bien-être passionnantes, de la structure corporelle à la méditation, la nourriture et la gestion du stress, l'art et la créativité.

Profitez du savoir-faire et de la passion de ses praticiens de bien-être par excellence et ceux qui oeuvrent pour la pleine conscience dans différents domaines, notamment artistiques.

Marquez les dates sur le calendrier et rejoignez-nous pour un été riche en découverte et développement personnel, d'amitié et de partage sur l'île magique de St. Barthélemy.

Diana Bourel
Créatrice, St Barth Summer Camp
Yoga Challenge

YOGA UNIVERSITY - LE CONCEPT

Parallèlement au programme du St. Barth Summer Camp, le Yoga University, animé par différents professionnels de l'univers Wellness, vous apprendront sur des thèmes actuelles. Cette année, l'équipe du Barthelemy contribuera à cette riche échange avec des ateliers fort intéressants par des ateliers qui vous permettent de vous améliorer en cuisine et soigner votre alimentation, ou encore avec des ateliers destinés à l'apprentissage de la beauté ou des soins bio.

** Merci de noter que certains ateliers proposés dans le cadre du Yoga University seront payants, d'autres gratuits.

** Pour ceux qui souhaitent participer aux ateliers du YOGA UNIVERSITY et qui ne sont inscrits au SUMMER CAMP, une entrée de 25€ sera demandée en plus des frais d'atelier si payant.

Pour un supplément des informations sur les intervenants cette année, merci de visiter le site web : <http://www.theartofselfcare.com>

PROGRAMME

LUNDI, MERCREDI ET VENDREDI

7h-7h50 : ----- MEDITATION
8h15-9h30 : ----- WAKE UP - Hatha Yoga
10h-11h : ----- ATELIER JUS-(Le Barth sur Résa)
12h-13h : ----- YOGA THERAPY (sauf lundi)
13h15-14h45 : ----- YOGA CHALLENGE
15h-16h : ----- SOIGNER SES CHEVEUX BIO
(Le Barth sur Résa)
18h30-20h : ----- YOGA ZEN

MARDI ET JEUDI

7h-7h50 : ----- PRANAYAMA
8h30-9h30 : ----- AquaVit Yoga- Plage de St-Jean
10h45-11h45 : ----- Masser chez Soi
(Le Barth sur Résa)
13h15-14h45 : ----- YOGA CHALLENGE
17h-18h15 : ----- Yoga Flow (les jeudi)
18h30-20h : ----- YOGA FLOW(les mardi)
18h30-20h : ----- YOGA(les jeudi)
19h-20h : ----- Les jeudis soir seulement, groupe de méditation à la case communautaire à gauche et à côté de l'église anglicane. Ce groupe se réunit le long de l'année et s'ouvrent à tous.

SUPER SAMEDI

7h-9h : ----- Marche Dynamique
(nouvelle itinéraire chaque semaine)
9h30-10h30 : ----- AquaVit Yoga Plage de St-Jean
11h30-13h : ASANA LAB-la semaine décortiquée en revue
14h30 -17h30 : YOGA UNIVERSITY Conference ou Atelier
18h-19h : ----- Champagne Bio (Le Barth sur Résa)

DIMANCHE SOUL

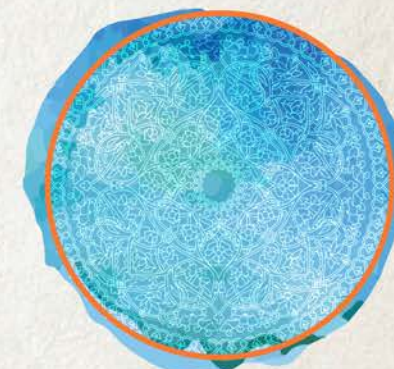
8h-10h : ----- Kriya et Salutations Solaires à la plage de Saline Beach, sur la gauche à côté du rocher
15h-18h : YOGA UNIVERSITY Conference ou Atelier ou
16h30-18h : ----- Atelier de Développement Personnel-Intégration

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS

S'inscrire au St. Barth Summer Camp et YOGA University
Diana Bourel, Créatrice St. Barth Summer Camp
C/ 0690 499-921
Mail : contact@theartofselfcare.com
Site : <http://www.theartofselfcare.com>
Pour réservations logement, restaurant ou Spa
Hotel Le Barthelemy & Spa
+590 (0)590 77.48.48
Spa:
Alicia Roméo, Directrice du Spa
aromeo@lebarth.com

DIANA BOUREL and FRIENDS
THE ART OF SELF CARE
LE BARTHELEMY HOTEL & SPA

PRESENTENT



ST. BARTH
SUMMER CAMP YOGA CHALLENGE

— R A I S E T H E G A Z E —

15 juillet - 15 août
9ème édition

@

Le Barthelemy Hotel et Spa
Grand Cul de Sac, St. Barth

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS

S'inscrire au St. Barth Summer Camp et YOGA University
Diana Bourel, Créatrice St. Barth Summer Camp
C/ 0690 499-921
Mail : contact@theartofselfcare.com
Site : <http://www.theartofselfcare.com>

Pour réservations logement, restaurant ou Spa
Hotel Le Barthelemy & Spa
+590 (0)590 77.48.48
Spa:
Alicia Roméo, Directrice du Spa
aromeo@lebarth.com

PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE

— MEDITATION —

Une pratique de 50 minutes pour commencer votre journée en pleine conscience. Différentes thèmes et techniques vous permettent de explorer le monde intérieur et cultiver plus de calme et de silence. La respiration consciente sera abordée également.

NOTA:

Chaque jeudi le long de l'année, ce groupe se réunit à l'église anglicane à Gustavia pour méditer ensemble. Ce groupe est ouvert à tous et la participation est gratuite.

— PRANAYAMA —

Par la modification et l'extension de l'inspiration, la rétention et l'expiration, nous pouvons sculpter le souffle pour créer des conditions qui améliorent la conscience dans sa plénitude et cet état de présence, d'être présent. Egalement à l'étude, ce pourquoi de chaque respiration et comment choisir sa pratique en fonction de son objectif: calmer, stimuler, purifier or enraciner.

PRATIQUE POSTURALE SUR TAPIS

— WAKE UP par le HATHA YOGA —

Une pratique millénaire actualisée pour l'être moderne occidental. On commence avec les salutations solaires pour échauffer le corps et réveiller l'esprit avant de progressivement entamer des postures debout, assis, les inversions et les torsions pour une mobilisation articulaire, étirements musculaires et ouverture des canaux subtils.

— YOGA CHALLENGE —

Trois composants variables: durée de la posture, l'intensité des enchainements, la variété des postures, vous vous permettent de travailler assidument pour augmenter l'endurance, la stabilité articulaire, et la force vitale. Au fur et à mesure, vous allez pouvoir constater votre propre progrès. Votre respiration se stabilise, lorsque les parties de vous qui se complaisaient se met le défi de se dépasser.

— YOGA ZEN —

Les postures lentes et profondes ainsi qu'une musique très relaxante aident le corps et l'esprit à se décompresser de la journée, et au système nerveux à se réparer. Une remède naturelle pour une belle nuit et un bon sommeil. Ce cours sera accompagné par la musique magique de Greg Bosc.

— YOGA FLOW —

La danse de la conscience se fait par une pratique des postures enchainées. Cette chorégraphie dépend de l'alignement, le mouvement et la respiration rassemblés pour nettoyer les organes, assouplir les muscles, stabiliser la respiration et apaiser l'esprit. Excellent pour éliminer des toxines et libérer l'esprit.

— YOGA THERAPY —

Découvrez la pratique posturale sous un aspect thérapeutique et curatif. En explorant les différentes zones du corps et les parties plutôt fragiles ou vulnérables, vous apprenez les variations vous permettant de modifier votre pratique en fonction de vos besoins particuliers.

— ASANA LAB —

Construire et déconstruire les postures en détail pour approfondir la compréhension de la posture dans sa structure et son aspect énergétique. Une belle façon de reviser la semaine et clarifier toute question. Comprendre d'avantage votre anatomie vous fait accéder à des révélations, simples et parfois très profondes, qui servent à structurer votre pratique et vous donner des fondations solides.

ACTIVITES EN PLEIN AIR ST BARTH SUMMER CAMP

— AQUAVIT YOGA —

La pratique du Yoga dans l'eau se fait à l'aide des frites. Dans ce milieu aquatique et fluide, nous travaillons des mouvements et des postures 'terrestres' avec des nouvelles compréhensions quant à l'équilibre, les points d'appui, la conscience de l'axe et le positionnement du corps. Ce cours cardiovasculaire aide à promouvoir la micro-circulation, une respiration et un esprit dégagés. La résistance de l'eau devient un outil formidable pour se muscler, se galber, se calmer et se défouler. Plage de St. Jean près du Nikki Beach.

— MARCHE DYNAMIQUE —

Une activité cardio pour accroître en endurance, force et alignment. Chaque semaine, une nouvelle itinéraire permet de redécouvrir l'île dans toute sa beauté, travailler les quadriceps et faire des nouveaux amis. Sympa! Merci de bien se protéger du soleil et penser à vos bouteilles d'eau.

— KRIYAS et SALUTATIONS SOLAIRES — A SALINE

Les pratiques millénaires de purification, telles la rotation de conscience, la proprioception et les mudras donnent une connaissance directe et interne de l'anatomie spirituelle qui sert de conduite pour la conscience et l'énergie universelle : les chakras, les méridiens, les marmas et les nadis composent la base de notre étude.

TARIFS

| | |
|----------------------|------------------------------------|
| Cours unique | 25 € |
| Carnet 5 cours | 115 € |
| Carnet 10 cours: | 200 € |
| Journée illimitée | 50 € |
| Semaine illimitée | 250 € (7 jours consécutifs) |
| Summer Camp illimité | 400€ anciens élèves du Summer Camp |
| | 475€ nouveaux élèves |

CARNETS ET FORFAITS- valable uniquement durant les 4 semaines du ST BARTH SUMMER CAMP YOGA CHALLENGE . AUCUN remboursement ne sera donné pour les cours non-utilisés.

— CONDITIONS —

- La participation au Summer Camp est payable à l'avance.
- Une décharge de responsabilité est à signer avant le premier cours.
- Si vous avez des soucis de santé, des blessures ou des traumatismes, surtout récents, merci de les signaler à Diana avant le cours. Si vous avez une question précise sur votre santé et la pratique de yoga, merci de consulter votre médecin.

— METEO —

En cas d'alerte ouragan, le Camp suspendra ses activités et suivra les consignes de la collectivité et de l'hôtel. Le Camp reprendra dès levée de l'alerte. Pour les forfaits illimités, pas de remboursement pour cause majeure.