

St Barth Summer Camp Yoga Challenge

By Diana Bourel



15 JUILLET-15 AOUT, 2023



*à l'Hotel Manapany & Spa
Anse des Cayes, St Barth*



Bienvenue !

Bienvenue à la 15e édition
**du Saint Barth Summer Camp Yoga Challenge
& Yoga University.**

Le stage a lieu du 15 juillet au 15 août 2023 à
l'Hôtel Manapany & Spa, à l'Anse des Cayes.

Je vous ai créé un programme stimulant
de yoga, de méditation, de croissance personnelle,
de pratiques de soins personnels.

Je serais rejointe par une équipe formidable
d'enseignants, d'artistes et de guérisseurs
qui partageront des compétences de vie
et des expériences que vous pouvez ajouter
à votre trousse d'auto-soins.

Si vous nous rejoignez pour la première fois,
sachez que le

St Barth Summer Camp Yoga Challenge
est une expérience à la carte offrant plus de 25 cours
& activités par semaine. Il peut être intégré à tout
moment que vous soyez débutant ou confirmé.
Il n'y a pas d'obligation à faire tout le programme,
ni d'y assister pour une période obligatoire.
Les différents forfaits vous permettent de trouver
une formule qui vous convient le mieux, par cours,
par jour, par carnet, par semaine ou pour tout le stage.
Le programme est riche, varié et passionnant.

Diana Bourel
Fondatrice, Art of Self Care.
Créatrice, St Barth Summer Camp Yoga Challenge
& Yoga University.



Chaque nouvelle édition nouveau thème, nouveau Challenge ...

Pour notre 15ème édition, nous mettons l'accent sur le mouvement en tant que transmission de force, sur la toile énergétique fluide et constamment en évolution qui régit nos vies.

Cette force dynamique donne une direction tant au macrocosme qu'au microcosme.

En sanskrit, *Ujayi* signifie "coulant vers le haut" ou "souffle victorieux" et c'est l'un des principaux "vayus" ou courants énergétiques.

Comme les branches d'un arbre qui s'étirent vers le ciel, *Ujayi* révèle l'une de pulsions essentielles qui nous anime et nous engage sur notre chemin.

Cette pratique nous encourage à nous étendre, à laisser entrer et à aller de l'avant, ajoutant de la vitalité à nos vies, nos corps, et nos esprits. En tant que technique respiratoire, *Ujayi* nous apprend à mieux utiliser le diaphragme, à dissoudre les blocages émotionnels, et à développer une attitude de courage et de confiance. Cultiver cette force respiratoire nous permet de prendre des risques et de prendre ou reprendre les choses en main avec détermination.

Venez découvrir comment *Ujayi* peut transformer votre pratique tout au long de notre stage.

Venez explorer cette thématique avec nous lors de notre retraite de yoga et découvrez comment vous pouvez utiliser cette énergie pour renforcer votre pratique et enrichir votre vie.

Nous vous invitons à découvrir les bienfaits d'*Ujayi* lors de notre stage de yoga.





Hotel Manapany & Spa

Le Manapany Hotel & Spa est un éco-resort de luxe de 43 chambres. Association parfaite d'élégance décontractée et d'un service 5 étoiles pour le programme du Summer Camp.

Notre espace de pratique se trouve sur le deck du spa, face à la piscine et l'océan. La nuit, nous pratiquons sous les étoiles. Nos cours de l'après-midi et nos ateliers du week-end trouvent ombre et confort dans une salle agréable & climatisée.

Le spa de l'hôtel vous propose un éventail de soins du visage & du corps avec des massages pour sublimer votre bien être. Le restaurant de l'hôtel, avec sa salle intérieure & extérieure "pieds dans le sable", propose une cuisine locale raffinée. Savourez un repas tranquille, flânez au bar, sirotez votre café ou apaisez vos sens avec un jus détox.

**-Packages St Barth Summer Camp proposés-
Pour plus d'informations,
contacter l'hôtel directement.**



reservation@hotelmanapany.com



+590 690 499 921



@hotelmanapany



Hotel Manapany By
B Signature Hotels & Resorts



<https://www.hotelmanapany-stbarth.com>



SAINT-BARTH - ANTILLES

BY B SIGNATURE
Hotels & Resorts

THE ART OF SELF CARE

YOGA - MEDITATION - PERSONAL DEVELOPMENT - SPIRITUAL RETREATS

By Diana Bourel

Ouvert à tous les niveaux d'expérience, du débutant au praticien confirmé en yoga, méditation et respiration, le St Barth Summer Camp Yoga Challenge est un lieu où la communauté de bien-être Art of Self Care ouvre ses portes et vous invite à nous rejoindre dans un environnement amical et inclusif.

Ce stage se compose en 2 Partitions :

Pour la première, le St Barth Summer Camp Yoga Challenge a lieu du lundi au vendredi, aussi le samedi et dimanche matin.

Cette partie regroupe les cours de yoga sur le tapis, AquaYoga à la plage, Yoga Zen, Yoga Thérapie, Sound Bath Therapy, kriya yoga et les randonnées.

Pour la deuxième, le Yoga University, a lieu les samedis et dimanches après-midi, sous forme d'ateliers interactifs.

Ils sont animés par des enseignants que j'ai invité, qui développent le thème du Camp filtré par leur discipline ou spécialité.

Hatha Yoga - Yoga Therapy - Aqua yoga
SoundBath - Kriya Yoga - Yoga Zen
Meditation - Hiking

Mindfulness Practices - Yoga University Workshops

+590 690 499 921

@dianabourelartofselfcare

diana@theartofselfcare.com

The Art of Self Care

<https://theartofselfcare.com>

St Barth Summer Camp Yoga Challenge



Les places étant limitées,
merci de vous inscrire tôt.

Planning



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Super Saturday

Sunday

7-9	Mastering Mindfulness Hatha Yoga Pranayama & Meditation avec Diana & Santhanam					7-9	Randonnée	8.30-10	Kriya Yoga avec Diana
10-11	Aqua Yoga avec Diana		Aqua Yoga avec Diana		Aqua Yoga avec Diana	10-11	Aqua Yoga avec Diana		
10-11.30		Wake Up Yoga avec Diana		Wake Up Yoga avec Diana		11.30 13	Asana Lab avec Diana		
13.15-14.45	Yoga Therapy avec Diana & Santhanam & Wednesday *Romain Vallet : 19 & 26 Juillet *Eva Greaux : 2 & 9 Aout								
19-20				Meditation Anglican Church		14.30 17.30	Yoga University Ateliers		Yoga University Ateliers
19-20.30	Yoga Zen avec Diana & Greg	Sound therapy avec Greg	Yoga Zen avec Diana & Greg		Yoga Zen avec Diana & Greg		*Yoga Zen avec Greg : du 17 Juillet au 4 Aout *Sound therapy avec Greg : du 18 Juillet au 4 Aout *Drumming avec Diana : 8 & 15 Aout		

OÙ?

Hatha Yoga, Wake Up Yoga, Yoga Zen :
Hotel Manapany, au Spa sur le deck.

**Yoga Therapy, Sound Bath Therapy,
Yoga University Ateliers :**
Hotel Manapany, salle de conférence

Meditation Circle :
église Anglicane, Gustavia

Aqua Yoga :
Plage de st Jean, devant Nikki Beach

Kriya Yoga :
*Plage de Saline
à gauche face à la mer*

Discovery Hikes:
*Nouvel itinéraire
chaque semaine*





Cours & Pratiques sur Tapis

SÉANCES MATIN

HATHA YOGA

MASTERING MINDFULNESS
HATHA YOGA
PRANAYAMA & MEDITATION
DIANA & SANTHANAM
DU LUNDI AU VENDREDI
7H - 9H
DECK DU SPA MANAPANY

Cette pratique matinale de 2 heures est axée sur la pratique des asanas (les postures), la respiration consciente, se terminant par une relaxation bien méritée. La structure classique de cette pratique matinale se déroule pour guider le corps et l'esprit à travers un processus de réharmonisation et d'incarnation consciente. L'esprit devient spacieux, concentré et capable d'accéder à des états d'attention progressivement plus grande et détendue. Bien que la zone de pratique sera ombragée, veuillez apporter une protection solaire et de l'eau.

SÉANCES APRÈS MIDI

SÉANCES SOIR

YOGA ZEN

DIANA & GREG BOSC
LUNDI, MERCREDI, VENDREDI
19H - 20H30
DECK DU SPA MANAPANY

Cette pratique du soir réparatrice offre un moyen de terminer paisiblement la journée, d'étirer votre corps et de laisser votre esprit se calmer en agissant sur le système nerveux autonome. YOGA NIDRA, la relaxation consciente de l'esprit, du corps et de la psyché est un outil pour nettoyer l'esprit subconscient du stress caché. Cette séance est accompagnée par le mélange live de musique et de sons puissants organisé par le talentueux Greg Bosc (les premières deux semaines) avec une incroyable synchronicité qui approfondit cette zone de l'espace intérieur.

WAKE UP YOGA

HATHA YOGA
& BALLES YOGA TUNE UP
DIANA

MARDI & JEUDI
10H - 11H30
DECK DU SPA MANAPANY

YOGA THERAPY

DIANA & SANTHANAM
SAUF :
* ROMAIN VALLE. 19 & 26 JUILLET
* EVA GREUX. 2 & 9 AOUT

DU LUNDI AU VENDREDI
13.15H - 14.45H
MANAPANY
SALLE DE CONFÉRENCE CLIMATISÉE

SOUND THERAPY

GREG BOSC
MARDI
19H - 20H30
MANAPANY
SALLE DE CONFÉRENCE
CLIMATISÉE

***Ce cours sera disponible
les premières deux semaines
du summer camp.**

Grâce à un enchaînement de postures et d'exercices, nous apprenons les différentes catégories d'asanas à pratiquer : les postures debout, assises, les torsions, les inversions, les backbends et forward bends. C'est une réelle prise de conscience du corps physique. Nous travaillerons en mobilisant le diaphragme afin de libérer le souffle. le stretching et les étirements aident les fascias vers un meilleur mouvement.

Dans ce cours thérapeutique, nous examinons le corps à travers le prisme des TRAINS D'ANATOMIE de Tom Myers. Comment le mouvement est délivré ou restreint à travers les différentes gaines fasciales qui nous relient intérieurement. Les lignes avant et arrière superficielles, les lignes latérales et les lignes latérales Ipsos feront toutes parties de cette étude pour libérer les restrictions et aller vers plus de liberté et de clarté. Les variations et modifications de posture seront enseignées, et, ce qui est tout aussi important, les élèves apprendront à écouter leur corps, à développer un sens de leur zone de travail authentique.

Le talent artistique et thérapeutique de Greg Bosc est évident dans son soin sonore. Il s'agit d'activer la guérison quantique qui se produit lorsque nous plongeons profondément dans les paysages intérieurs avec cette merveilleuse séance de musicothérapie en direct. Gongs, bols, cloches et autres instruments vous emmèneront vers une expérience profonde et personnelle de guérison qui se manifeste selon vos besoins.

AQUA YOGA

OCEAN CLASS
DIANA

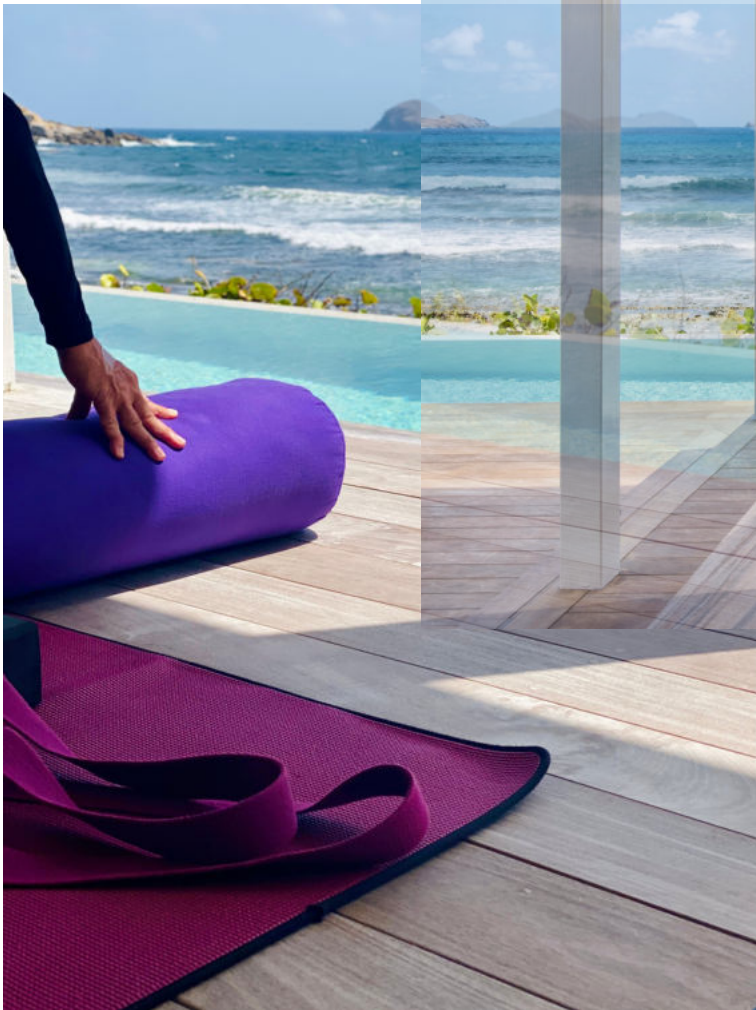
LUNDI, MERCREDI,
VENDREDI, SAMEDI
11H - 12H30
PLAGE DE ST JEAN
DEVANT LE
RESTAURANT NIKKI BEACH

Cette pratique créée par Diana Bourel est un entraînement cardiovasculaire par des exercices aquatiques. S'inspirant de la natation classique, de la natation synchronisée, de la boxe aquatique, du spinning et de la danse. 1 heure énergisante qui fait jouer tout le corps. En utilisant des frites de piscine comme support, nous travaillons sur une gamme de mouvements infusés d'asanas. La résistance à l'eau et la locomotion dans un environnement à faible gravité offrent un entraînement cardiovasculaire plein air qui n'abîme pas les articulations. La résistance dans l'eau aide à cibler et à améliorer la micro circulation, à combattre la cellulite, à sculpter et à tonifier les muscles. Nous utilisons des techniques du placement énergétique de yoga pour gagner le corps et améliorer la glisse fasciale. Cette séance est idéale pour la mobilisation articulaire, après une blessure ou une intervention chirurgicale. Ce cours convient à tous les niveaux. Rendez-vous en maillot de bain avec deux frites, casquette, lunettes de soleil, protection solaire.

Ce cercle de méditation assise se réunit toute l'année pour pratiquer la pleine conscience au centre de l'Église anglicane. Le cercle est ouvert à tous, quel que soit votre niveau ou votre expérience. Différentes techniques et thèmes de méditation sont présentés de semaine en semaine lors du stage. L'accent sera mis sur le domaine quantique, sa relation avec la respiration et la conscience du corps. Des chaises et des coussins sont disponibles mais si vous avez votre propre coussin de méditation, n'hésitez pas à l'apporter.

CERCLE MEDITATION

DIANA
JEUDI
19H - 20H
ÉGLISE ANGLICANE
GUSTUVIA





Super Saturday

ISLAND HIKE

7H-9H
NOUVEL ITINÉRAIRE
CHAQUE SAMEDI

Offrez-vous une façon saine de faire du cardio, de développer votre endurance, votre force et votre alignement pendant notre stage. Chaque semaine, nous vous proposons une randonnée différente (annoncée à l'avance) pour découvrir les trésors cachés de l'île. Les petits rituels ajoutent une couche de sens et de libération à votre pratique, tandis que le rire et la conversation jouent également leur rôle dans cette expérience holistique. Profitez de la camaraderie et des vues à couper le souffle de l'île de St Barthélémy pendant que vous vous connectez à vous-même et à la nature environnante.

AQUA YOGA

10H-11H
PLAGE DE ST JEAN,
DEVANT NIKKI BEACH



ASANA LAB

11.30H-13H
SPA DECK,
MANAPANY
Diana & Santhanam

Nous mettons en évidence les thèmes clés et les éléments de base de la semaine écoulée. Nous examinons de près l'expérience directe et ressentie de la pratique, ce qui vous permet de comprendre l'instruction dans votre propre corps et de plonger plus profondément dans une pratique que vous vous appropriez davantage. Nous prenons le temps de détailler l'expérience lorsque quelque chose n'est pas encore clair, ce qui conduit à des moments "aha". C'est une belle façon de terminer une merveilleuse matinée de mouvement et de vous préparer pour le déjeuner et votre super samedi après-midi. Rejoignez-nous pour cette expérience transformative et enrichissante.

Soul Sunday

YOGA KRIYA

8H30-10H
PLAGE DE SALINE
À GAUCHE FACE À LA MER

Grâce à ces pratiques et techniques de purification, nous nous adressons aux sens intérieurs et apprenons à les identifier dans nos corps subtils. La pratique comprendra la rotation de la conscience, l'activation des chakras, l'équilibrage des canaux subtils et la recherche d'inspiration dans la plage. Venez en maillot de bain, munissez-vous d'un paréo ou serviette, de crème solaire et d'une gourde.

SAMEDI

YOGA UNIVERSTY ATELIERS

DIMANCHE

14H30-17H30
SALLE DE CONFÉRENCE
MANAPANY

Chaque week-end, l'après midi du Samedi & du Dimanche ont lieu des ateliers dirigés par les invités du Summer Camp. Tous des experts dans leurs domaines, ces professionnels animent séances interactives de 3 heures pendant lesquelles vous allez vous régaler.



Yoga University

Les instructeurs de Yoga University développent un thème central pour le Summer Camp en utilisant leurs compétences et objectifs individuels.

Cette année, nous nous concentrons sur Ujayi, le souffle victorieux, pour explorer comment nous métabolisons le changement et la croissance.

Nous aborderons la transformation, la façon dont nous pouvons traiter le traumatisme non résolu pour le liquéfier et l'intégrer, et comment nous pouvons sortir des anciens schémas pour atteindre de nouveaux défis et victoires.

Nous sommes heureux d'accueillir cette année de merveilleux instructeurs, tels que :

**GREG BOSC, OLIVIER DORNE, ROMAIN VALLET, SUNDAR BALASUBRAMANIAN,
SANTHANAM NARASIMHAN, DR. SUE SIMRING, ROLAND HERLORY,
EVA GREAU, MARTA HOBBS, CAITLIN ALEXANDRE, NICCOLE TORAL**

Ils ajouteront de l'âme, des fascias, de la science, de la philosophie, du mouvement, des jeux et même un peu de clown au Summer Camp.

Programme

SAMEDI 15 JUILLET

Greg Bosc
Alignement Postural

DIMANCHE 16 JUILLET

Olivier Dorne & Grec Bosc
Soin Énergétique, Sonothérapie
& Reliance

MERCREDI 19 JUILLET

Romain Vallet
Synchroniser
notre Monde Intérieur

SAMEDI 22 JUILLET

Sundar Balasubramaniam
la Science du Prana

DIMANCHE 23 JUILLET

Santhanam Narasimhan
Soigner la peur par les Backbends

MERCREDI 26 JUILLET

Romain Vallet
Synchroniser
notre Monde Intérieur

SAMEDI 29 JUILLET

Dr Sue Simring & Diana Bourel
Régulation du Système Nerveux

DIMANCHE 30 JUILLET

Roland Herlory
La Vie en Rose

MERCREDI 2 AOUT

Osteopathie & Yoga
Eva Greaux

SAMEDI 5 AOUT

Caitlin Alexandre
Présence à travers
les Chants Ancestraux

DIMANCHE 6 AOUT

Marta Hobbs
Dénouement

DIMANCHE 6 AOUT

Diana Bourel
Par où commençons nous ?

MERCREDI 9 AOUT

Osteopathie & Yoga
Eva Greaux

SAMEDI 12 AOUT

Nicole Toral
The Sacred Clown
Act 1

DIMANCHE 13 AOUT

Nicole Toral
The Sacred Clown
Act 2





GREG BOSCH

**L'ALIGNEMENT
POSTURAL**

Greg est reconnu pour ses multiples soins en Sonothérapie, pour sa pratique d'ATMA Janzu, et de par sa participation aux Summer Camps depuis 2015. Dans sa quête incessante d'intégrer de nouvelles dimensions à son travail, il propose aujourd'hui une méthode de médecine Holistique Fonctionnelle. Cette année, l'atelier portera sur le thème des déséquilibres de posture. Nous verrons comment différents systèmes, peuvent dégrader notre posture, ainsi que les différentes façons d'y remédier. Ceci par une approche Holistique, visant à optimiser l'état de santé générale, spécifiquement à chaque individu. Une partie de cet atelier sera dédiée à de la pratiques avec des séries de mesures et de tests, ainsi que des étirements, mobilisations et exercices physiques et de respiration. Au plaisir de vous y accueillir nombreux.

**SAMEDI 15 JUILLET
14H30-17H30**

Atelier en Français & Anglais
Pass illimité : 20€
-1 cours sur carnet
Pour les non inscrits : 50€



**OLIVIER DORNE
& GREG BOSCH**

**SOIN ENERGETIQUE,
SONOTHERAPIE,
RELIANCE**

Olivier Dorne & Greg Bosc co-animent leur premier Atelier. L'énergie est par nature vibratoire. L'ancrage et la consistance attentive permettent de charger en énergie l'intention & de la focaliser. La connection au divin introduit une charge vibratoire supplémentaire. Lors de nos pratiques, nous ferons l'expérience de comment charger ce signal intentionnel par les vibrations sonores pour assister notre travail et libérer certaines tensions. Nous étudierons comment débloquent, dénouer ces résistances par l'intention, l'ancrage et le mouvement. Nous analyserons aussi, les conséquences que cela peut avoir sur notre capacité à ressentir ou à percevoir avec plus de finesse, plus en détail, les flux d'énergie plus subtils.

**DIMANCHE 16 JUILLET
14H30-17H30**

Atelier en Français
Pass illimité : 20€
-1 cours sur carnet
Pour les non inscrits : 50€



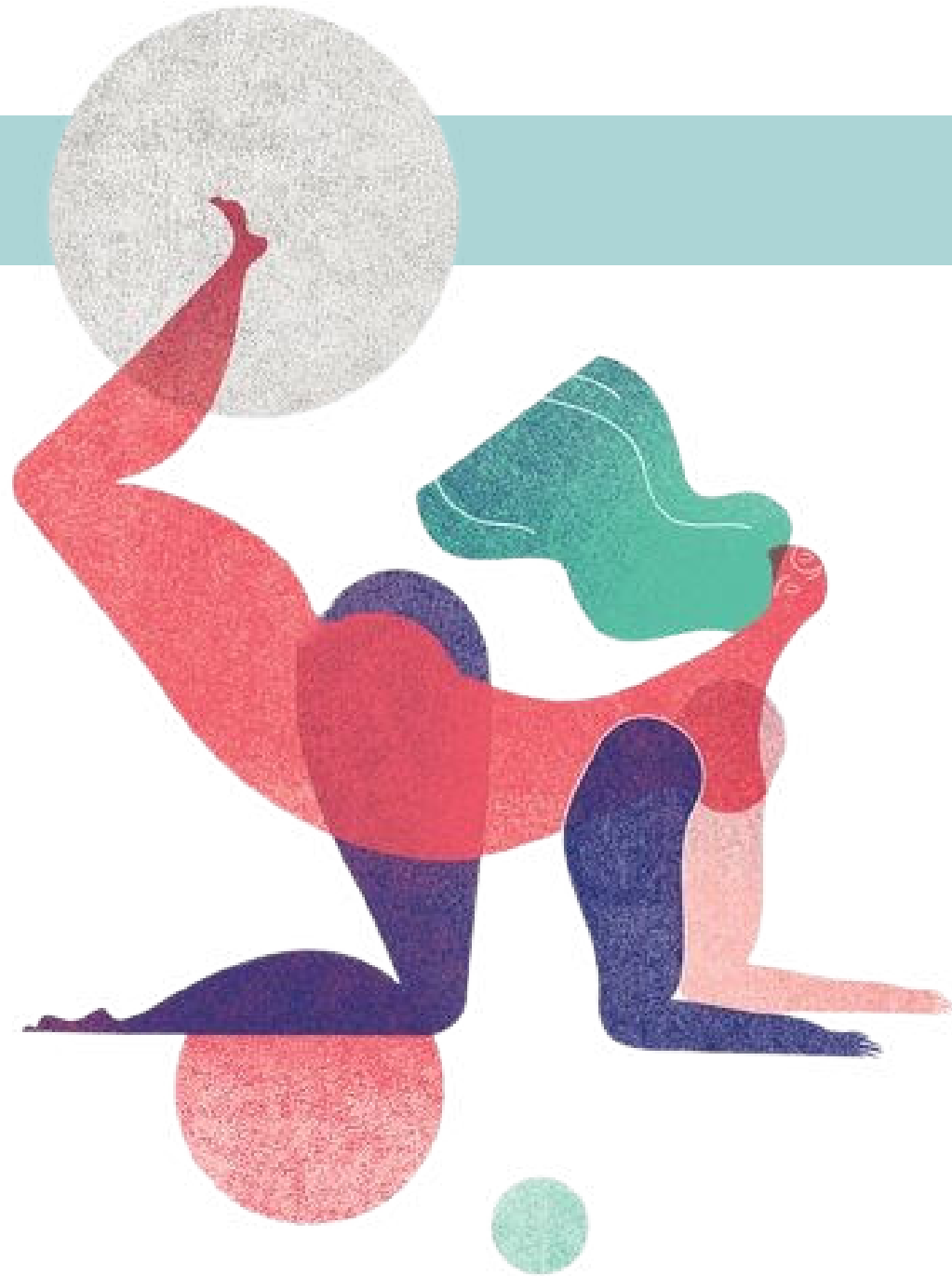
ROMAIN VALLET

**SYNCHRONISER
NOTRE MONDE INTERIEUR**

Ostéopathe qui combine la médecine orientale avec les dernières avancées de la science ostéopathique, Romain partage son savoir et sa passion pour la 4ème année consécutive. Après les diaphragmes et les traumas des éditions précédentes, Romain tourne son attention pleinement sur les fascias et expliquer comment ce méga-membrane est en réalité le support physique et énergétique de notre corps et psychisme. Venez profiter de ce merveilleux professeur dans cet événement d'atelier interactif.

**MERCREDI 19 & 26 JUILLET
13H15-14H45**

Atelier en Français avec traduction.
Pass illimité : gratuit
-1 cours sur carnet
Pour les non inscrits : 35€





**SUNDAR
BALASUBRAMANIAN**

LA SCIENCE DE PRANA

La science de Prana et ses applications en santé.

Sundar est Fondateur/directeur du PranaScience Institute qui a récemment obtenu une subvention du NHS pour poursuivre ses recherches. Chercheur en biologie cellulaire, pionnier de la recherche sur le pranayama, Sundar se consacre à l'étude des mécanismes cellulaires et moléculaires impliqués dans la résistance au traitement du cancer à l'Université médicale de Caroline du Sud. Auteur de "Mind Your Breathing" et "Prana Science", ce conférencier, enseignant et chercheur engagé, a beaucoup à partager avec nous, sur la science yogique, la recherche clinique, la littérature ancienne, la santé des enfants, le chant, la méditation et la respiration pour le bien-être de tous.

**SAMEDI 22 JUILLET
14H30-17H30**

Atelier en Anglais avec traduction
Pour tous : 50€



**SANTHANAM
NARASIMHAN**

**SOIGNER LA PEUR
PAR LES BACKBENDS**

Santhanam Originaire du sud de l'Inde, Santhanam est Disciple de H.S. Arun de Prashanthtyogahshraya à Bangalore en Inde. Il enseigne et pratique le yoga depuis 4 décennies. La profondeur de ses connaissances en sciences et l'art du yoga est vaste. Il nous offre toute l'étendue de sa formation, de sa pratique, par son enseignement et son expérience en toute simplicité. Santhanam a rejoint le corps enseignant de Summer Camp Yoga University en 2019. Depuis, il partage sa sagesse et sa joie contagieuse avec le groupe. Il favorise le maintien des postures durant de longues minutes afin d'optimiser les plus grands avantages thérapeutiques de la pratique. Outre cet atelier sur les backbends, Il nous accompagne tous les matins de 7-9H, et pour les cours de Yoga Therapy.

**DIMANCHE 23 JUILLET
14H30-17H30**

Atelier en Anglais avec traduction
Pass illimité : gratuit
-1 ticket sur carnet.
Pour les non inscrits : 50€



**DR. SUE SIMRING
& DIANA BOUREL**

**RÉGULATION
DU SYSTÈME NERVEUX**

Sue Klavans Simring a obtenu sa maîtrise et son doctorat en travail social à l'Université de Columbia. Elle a enseigné à NYU et à Columbia. Sue exerce dans son cabinet spécialisé dans les familles, dans le New Jersey. Nommée dans le livre du Dr Jennifer Ashton, "La vie après le suicide".Egalement professeur de yoga certifié. Spécialisée & animatrice en Somatic Experiencing, basé sur le travail de Peter Levine et du Dr Stephen Porges, crédité d'avoir formulé le polyvagal théorie. Sue co-animera l'atelier avec Diana, avec pour thème : "**se concentrer sur le système nerveux et sur la façon de travailler avec les sensations, les images, le comportement, l'affect et aussi le sens (SIBAM)**" afin d'aider les participants à titrer et à penduler leurs émotions comme un moyen de métaboliser les expériences stressantes. Puis à travailler à travers eux en psychothérapie. Diana enchaînera une séquence de yoga réparateur qui aide les étudiants à intégrer ces concepts en tant qu'expériences incarnées.

**SAMEDI 29 JUILLET
14H30-17H30**

Atelier en Anglais avec traduction
Pass illimité : gratuit
-1 ticket sur carnet.
Pour les non inscrits : 50€



**ROLAND
HERLORY**

LA VIE EN ROSE

Roland participe au St Barth Summer Camp Yoga Challenge depuis ses débuts et est un pilier joyeux de notre communauté annuelle de yogis passionnés. Sur le tapis, il ne parle pas affaires, mais pour ceux qui ne connaissent pas encore son histoire incroyablement riche, nous vous invitons cordialement à passer un après-midi avec un PDG pas comme les autres. Roland est un leader international des affaires, de la mode et de l'art. Il partagera avec nous son incroyable parcours de vie, avec des escales chez Hermès, Villebrequin où il a été nommé PDG en 2012, Sonia Rykiel, qu'il vient d'acquérir, et son nouveau restaurant Villebrequin Plage à Saint-Tropez, qu'il a ouvert en avril. Venez découvrir son humour délicieux, sa gentillesse et son flair pour un dimanche bien rempli.

**DIMANCHE 30 JUILLET
14H30-17H30**

Atelier en Français
Pass illimité & carnet : Gratuit
Sur donation pour les non-inscrits.



EVA GREAUX

OSTEOPATHIE & YOGA

Eva a publié son mémoire sur "L'osthéopahie & la maladie de Crohn". Originnaire de l'île, elle dispense aujourd'hui, des soins osthéopathiques, des massages thérapeutiques, ainsi que de l'ostéopathie aquatique. A l'écoute de ses patients pour les accompagner & les traiter vers un meilleur état de santé. Eva établit de nouvelles normes d'excellence avec l'alliance de l'ostéopathie, des massages, de la santé, du bien être, dans son cabinet à Lurin, comme à domicile, villa , hotel, yacht. Eva entrelacera sa vision ostéopathique dans les postures de yoga et les mouvements respiratoires lors des deux cours de Yoga thérapie qu'elle enseignera."

**MERCREDI 2 & 9 AOUT
13H15-14H45**

Atelier en Français avec traduction.
Pass illimité : gratuit
-1 cours sur carnet
Pour les non inscrits : 35€



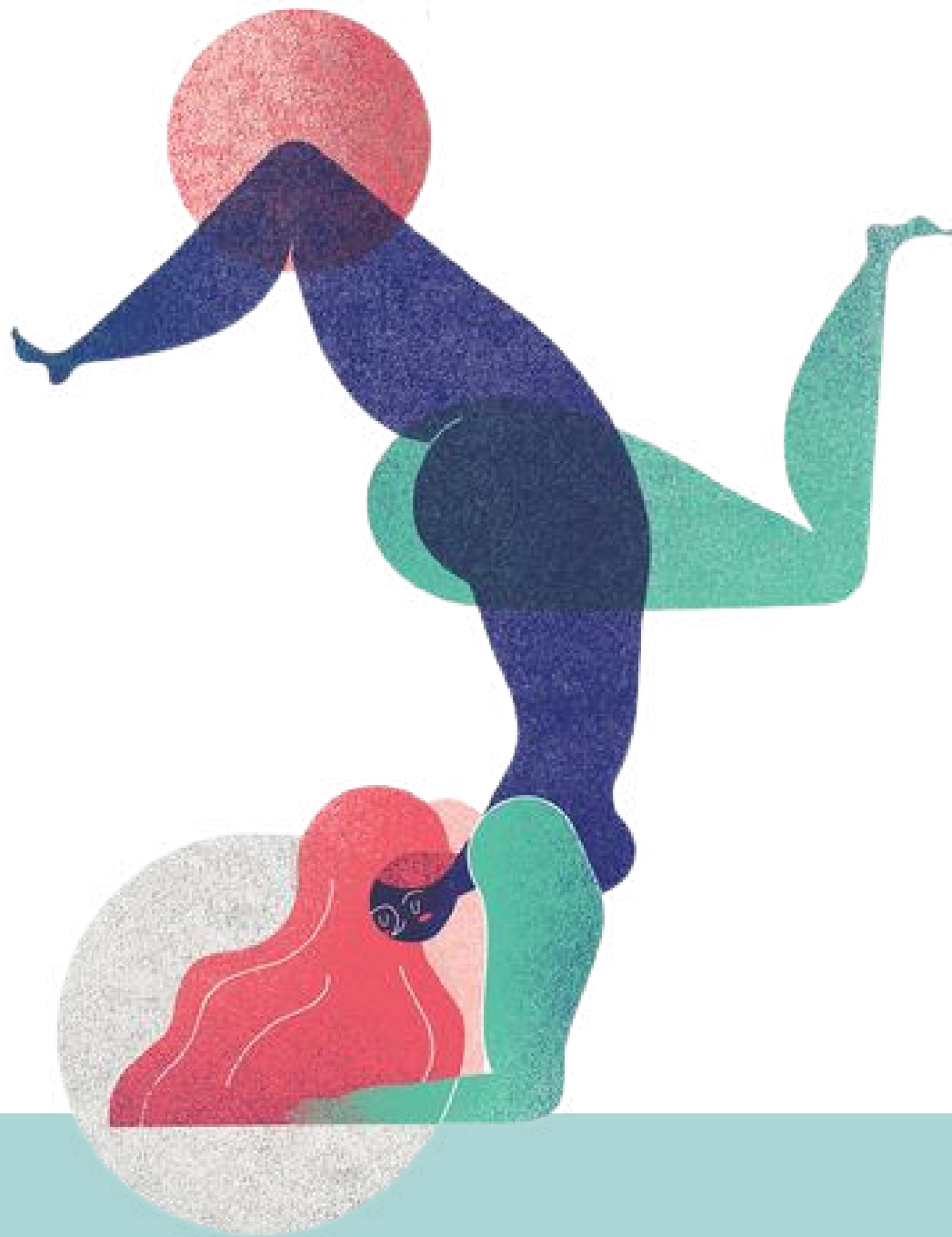
CAITLIN ALEXANDRE

**PRÉSENCE À TRAVERS LES
CHANSONS ANCESTRALES**

Tout comme la respiration Ujayi peut adoucir le diaphragme et élargir la conscience de soi et de sa relation au corps, la voix a la capacité d'activer le corps d'une manière similaire, en particulier lorsque nous chantons profondément et pleinement en accord avec notre vraie nature. Nos voix, leur timbre, leur intonation et leur résonance reflètent clairement chaque grand-mère, grand-père et ancêtre qui nous ont précédés. Caitlin offre la possibilité de synchroniser notre propre voix avec des chansons issues de langues et de cultures anciennes du monde entier. Elle crée un espace de sécurité où l'on découvre la beauté de s'élever ensemble en chantant. En rassemblant des chansons et des sons qui touchent nos lignées ancestrales. Caitlin transmet une connaissance profondément ancrée dans notre codage génétique. Cela ouvre la possibilité d'embrasser pleinement et de se souvenir de qui nous sommes. À travers les chansons que nous chantons, les paroles, les sons et les pratiques partagées par Caitlin, nous repartirons en nous sentant incarnés, embrassés et portés par notre propre son sacré. Grâce à l'activation de notre son sacré, nous nous rapprochons de l'incarnation de l'amour, de la lumière et de la vérité de qui nous sommes.

**SAMEDI 5 AOUT
14H30-17H30**

Pass illimité : gratuit
-1 cours sur carnet.
Pour les non inscrits : 50€





MARTA HOBBS

DÉNOUEMENT

Marta est une conteuse, une chercheuse de vérité, une mentor dirigée par une âme. S'appuyant sur ses expériences de vie, de traumatismes d'enfance, d'immigration et d'assimilation, d'entreprise commerciale réussie, ainsi que sur le chemin de guérison et spirituel. Sa mission est d'aider les autres à trouver leur liberté. Elle y détaille avoir trouvé son propre chemin vers la liberté et son retour à la maison dans son livre à succès intitulé "Unraveling", disponible sur Amazon dans le monde entier. Créatrice et enseignante de SoulCare (TM , pratique pour ralentir le corps, calmer l'esprit et reconnexion avec l'âme). Marta guide les autres vers la guérison, la découverte de soi pour une vie centrée sur le cœur. Dans cet atelier de 90 minutes, elle parlera de sa vie, de son livre, de sa pratique, et animera une séance de SoulCare, une méditation guidée qu'elle a créée et proposé au Four Seasons de New York.

**DIMANCHE 6 AOUT
14H30-16H**

Atelier en Anglais avec traduction
Pass illimité & carnet : Gratuit
Sur donation pour les non-inscrits.



DIANA BOUREL

**PAR OÙ
COMMENÇONS NOUS ?**

Raconter vos histoires, un jeu par Esther Perel.
Plus nous nous connectons à notre vitalité, à notre émerveillement, notre jeu, notre connexion et notre créativité, plus nous augmentons notre bien-être. La créatrice du Summer Camp vous invite à un après-midi ludique et inspirant :
"Où devrions-nous commencer"
est un jeu de cartes créé par la psychothérapeute, animatrice de podcast et auteure, Esther Perel. Son objectif est de débloquer le conteur intérieur en nous offrant un cadre pour poser des questions, obtenir des détails et renforcer les relations dans le processus. "La qualité de nos relations détermine la qualité de nos vies", souligne Perel. Cela est vrai pour notre vie intime, mais aussi pour nos amitiés et notre vie professionnelle. "Il s'agit vraiment d'améliorer les relations, de créer des relations, de se connecter, de se reconnecter, de lutter contre l'anxiété sociale et de contrôler l'atrophie sociale", explique Perel. Cet atelier vous permet de découvrir le jeu en petits groupes, où vous pouvez commencer à étirer et nourrir vos muscles de confiance sociale. Venez vous amuser avec nous dans cet atelier inspirant et joyeux animé par Diana.

**DIMANCHE 6 AOUT
16H-17H30**

Atelier en Français & Anglais
Pass illimité & carnet : gratuit
Pour les non inscrits : sur donation



NICCOLE TORAL

THE SACRED CLOWN

Pathos et Joie Incorporés.

Niccole détient une maîtrise en counseling et un certificat en éco-psychologie de la transformation du Southwestern College. Son programme d'études supérieures se concentre sur la conscience. Elle est une facilitatrice certifiée DARING WAY TM et une enseignante de Bhakti Flow Yoga. Elle est également co-fondatrice du centre de bien-être Mesa Vista à Santa Fe. En tant que clown BIPOC, elle étudie le clown avec WiseFool (un cirque social) à Santa Fe depuis 7 ans. Elle a joué dans des cabarets, des spectacles de clown et a récemment présenté son spectacle appelé "Love is...". Niccole animera un atelier de 2 jours sur le clown sacré. Cet atelier se déroule le samedi et le dimanche, vous pouvez assister à l'un ou aux deux jours. Il commencera par des échauffements pour nous aider à "atterrir" dans nos clowns, puis nous travaillerons en solo et en duo pour le travail de scène. Vous apprendrez à respirer dans votre espace en tant qu'interprète, à interagir avec le public et à trouver des moments d'immobilité, de joie et de rire en explorant des thèmes tels que l'échec, le succès et le statut. Venez explorer ces enjeux avec nous.

**SAMEDI 12 & DIMANCHE 13 AOUT
14H30-17H30**

Pass illimité : 50€ / Atelier, 90€ /2 Ateliers.
Pour les non inscrits : 60€ /Atelier, 110€ /2 Ateliers





Tarifs

Pass illimité Summer Camp

Accès illimité à tous les cours
du Summer Camp Du 15 Juillet au 15 Aout
du lundi au vendredi,
samedi matin et dimanche matin.

900 €

Nouveaux adhérents:

975 €

Pass illimité 1 semaine

.Accès illimité à tous les cours
au Summer Camp pendant 7 jours consécutifs
du lundi au vendredi,
samedi matin et dimanche matin.

*Ne comprend pas les ateliers Yoga U.

325 €

Pack 10 Cours :

10 cours au choix à utiliser
sur la durée du Summer Camp.
du lundi au vendredi,
samedi matin et dimanche matin.

300 €

Pass 1 Journée :

Autant de cours que vous désirez
dans la meme journée de 7h à 20h30.

*Ne comprend pas les ateliers Yoga U.

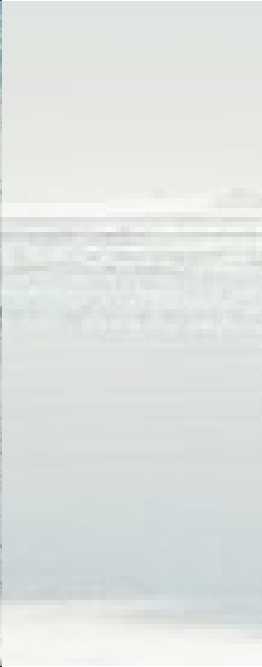
100€

Pass 1 Cours :

valable pour
Aqua Yoga, Randonnée, Kriya Yoga
Yoga Zen, Sound Bath, à distance par Zoom.

35 €

Pré-inscription Fortement Recommandée !



INSCRIPTIONS

Attention !

Le nombre de places disponibles est limité.
Merci de vous prendre tot pour vous inscrire.
Sélectionnez l'abonnement de votre choix,
remplissez votre formulaire d'inscription
et votre décharge puis contactez-moi via WhatsApp,
e-mail ou SMS. Puis, je vous enverrai un lien sécurisé
à distance pour payer par carte de crédit.
Vous pouvez également payer par virement bancaire.

Vous êtes inscrit/e seulement lorsque je reçois
votre paiement, votre inscription et la décharge.
Si vous vous inscrivez au Pass semaine illimitée,
indiquez la ou les semaines pour lesquelles
vous désirez participer.

Les places pour Pass 1 cours,
ne sont disponibles que si l'espace le permet,
excepté pour l'Aqua yoga, la Randonnée découverte,
Le Bain Sonore ou cours à distance via Zoom.

Pour les ateliers Yoga University,
certains ateliers sont gratuits pour les participants au pass
illimité, d'autres sont à 50€ pour les ateliers de 3 heures.
Si vous n'êtes pas inscrit au Summer Camp mais souhaitez
participer à un atelier, le coût est de 50 €
et dépend de la disponibilité des places.
Pour les carnets de 10, déduisez un cours.

RÈGLEMENT

Paiement par carte bancaire,
lien sécurisé de paiement à distance,
en espèces, ou par virement bancaire.

RIB : FR32 3000 2061 7800 0007 0601 X29

Veillez noter que certains ateliers Yoga Universty
sont gratuits dans le Pass illimité,
sont payants à 50€ dans les autres Pass.

Pour le Pass 10 cours, un cours y est déduit .

Les abonnements doivent être payés à l'avance
avec le formulaire d'inscription rempli et signé,
ainsi que la décharge avant d'assister à votre premier
cours. Les forfaits ne sont valides que pour la durée
du stage. Aucun remboursement ne sera accordé
pour les cours non utilisés.

MÉTEO

Pour votre sécurité,
en cas de tempête tropicale ou d'ouragan,
St Barth Summer Camp respectera
strictement aux consignes officielles émises
par la collectivité et sera sujet à la politique
de fermeture de l'hôtel Manapany
En cas de confinement, le programme sera suspendu
jusqu'à ce que l'avertissement d'ouragan soit levé.
Veillez noter qu'aucun remboursement ne sera
accordé pour « cause majeure ».
Veillez prendre des précautions et souscrire une
assurance voyage si vous voyagez depuis l'étranger.

MATERIEL à prévoir

LES COURS SUR TAPIS

votre tapis de yoga personnel,
une serviette et une bouteille d'eau.
Les tapis sont disponibles à la location ou à l'achat.
Frais de location : 2 €/ jour
Tous les autres équipements de yoga sont fournis.

LES COURS DANS L'EAU

Venez avec votre maillot de bain, & de 2 frites.
Frites disponibles à la vente 15€/paire
Prévoyez de la protection solaire, de l'eau
et votre serviette de plage.
Hydratez-vous bien avant de venir
au cours pour éviter les crampes.

LES RANDONNÉES

Une bonne paire de cross-trainers,
de protection solaire, bouteille d'eau
chapeau ou casquette.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

ST BARTH SUMMER CAMP YOGA CHALLENGE & YOGA UNIVERSITY

DU 15 JUILLET AU 15 AOUT 2023

15 ième édition, à l'hotel Manapany, Anse de Cayes.

Nom, Prénom :

Contact email et WhatsApp:

Formule choisie

Mode de paiement :

Votre Condition générale actuelle (médicale, psychologique, dos, maladie des yeux, grossesse...) limiterait-elle votre aptitude à participer en toute sécurité à ce cours ? Non__ Oui __ Si oui , précisez

Avez-vous subi des niveaux élevés de stress ou avez-vous d'autres soucis psychologiques que vous aimeriez partager avec le personnel enseignant ? Non__ Oui __

Avez-vous récemment subi une chirurgie ou avez-vous eu une blessure ?

Y a-t-il un soutien particulier dont vous avez besoin pendant le Summer Camp ?

DOULEUR ?	PROVENANCE	DURÉE	CONTRAINDICTIONS
ARTICULAIRE / OSSEUSE			
DIGESTIF			
RESPIRATOIRE			
CARDIOLOGIQUE			
ORGANIQUE			
FONCTIONNEL			
AUTRE			

PARTICIPATION EN TOUTE SÉCURITÉ :

Vous êtes responsable de votre bien-être, ce stage ne remplace en aucun cas un avis ou un traitement médical. Si vous avez un doute concernant votre bien-être ou votre santé, arrêtez immédiatement la posture qui cause votre inconfort. Evitez toujours ce qui génère une souffrance ou une blessure...Dans le doute veuillez consulter votre médecin avant de vous présenter au premier cours.



DECHARGE DE RESPONSABILITÉ

BARTH SUMMER CAMP YOGA CHALLENGE & YOGA UNIVERSITY
DU 15 JUILLET AU 15 AOUT 2023

15 ième édition, à l'hotel Manapany, Anse de Cayes

J'exonère Diana Bourel, Art of Self Care SASU, St Barth Summer Camp Yoga Challenge , tous les instructeurs de St Barth Summer Camp et de Yoga University , le Manapany Hotel & Spa ainsi que sa direction et ses employés de toute responsabilité en cas de blessures, lésions ou malaises accidentels que je pourrais subir pendant les cours et les activités proposés dans le cadre du St. Barth Summer Camp et/ou Yoga University.

J'assume l'entière responsabilité de ma forme physique et déclare être capable de participer à ces cours.

Je m'engage à informer l'instructeur de tout changement lié à ma condition physique et médical

(statut médical, grossesse) survenant lors du St Barth Summer camp et de consulter un médecin avec tout question

LU ET APPROUVÉ :

Signature _____

Date : _____





Etudes

en Psy UNCC.

en communication et marketing de F.I.T à NY.

Yoga formations

Sivananda Yoga Vedanta/ 500h

Ashtanga Yoga Montréal /300h.

Forest School Yoga Tuning Glenn Black/250h.

Acupuncture certifiée de l'IFVMTO.



Transpersonnel

Praticienne Bioénergétique formée par Patrick Drouot

Praticienne en kinésiologie formée par l'école Corps-Mémoire sous Françoise Tainon.

Création de sa technique transpersonnelle "COMING HOME".



Etude de la médecine traditionnelle des plantes dans la tradition mesa- amazonienne avec le maître vegetalista Don Jose Campos.

Retraites Yoga & Bien être

St Barth Summer Camp Yoga Challenge et Yoga University. 15 éditions.

Big Sky Yoga Retreat dans le Montana, USA. 3 éditions.

Retraites privées YOGA-DETOX à New York, Canada, France.

Consultant invité chez Chiva-Som, Kamalaya en Thaïlande.

Retraites de bien-être en médecine des plantes Panama, Pérou.



Recherches & Formations Actuelles

Programme ATMA journey/certifié praticien de thérapie psychadélique assistée.

Résolution des traumatismes et guérison.

Recherches sur les pratiques d'autosoins fondées sur la science,

notamment la régulation du système nerveux et d'autres thérapies sensibles aux traumatismes.



Activités

Cours de yoga particulier et groupe.

Retraites privées ou de groupe.

"Coming Home"consultation de travail transpersonnel.



*"Le St Barth Summer Camp
est pour les "anciens"
comme pour moi,
notre moment préféré
de l'année,
je suis tellement heureuse
de le partager avec vous"*



THE ART OF SELF CARE

YOGA - MEDITATION - PERSONAL DEVELOPMENT - SPIRITUAL RETREATS

By Diana Bourel