



Située sur les contreforts Sud du Larzac, à 20 km de Lodève, la maison de Nogaret est nichée dans un écrin de nature où rien ne vient perturber le silence et le calme.

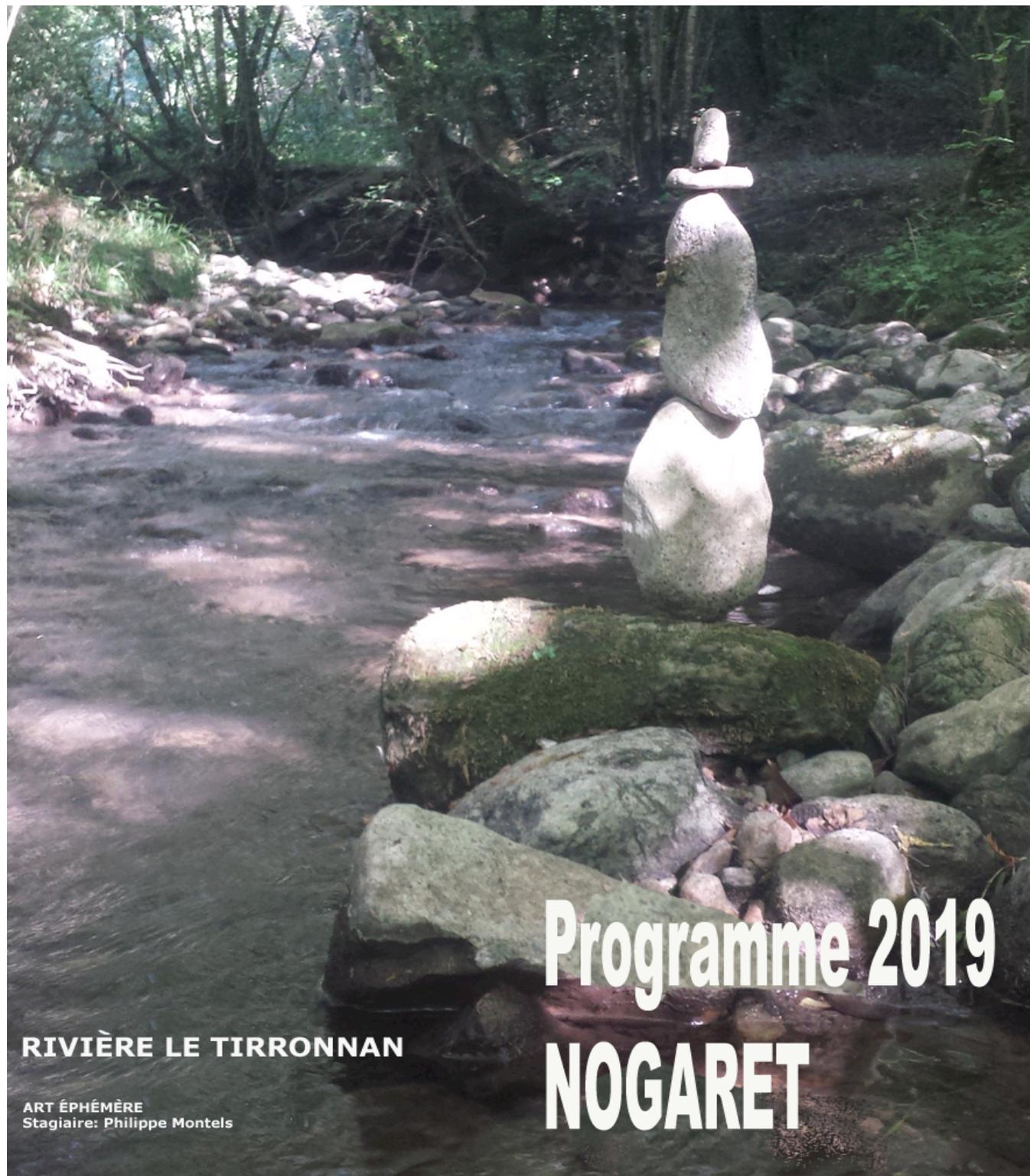
Son caractère rustique et son environnement exceptionnel en font un lieu privilégié de quiétude, de méditation et de simplicité.

Site : www.amisdenogaret.fr, pour trouver plus de détails sur la maison, le lieu et les stages proposés.

☎ 06 85 93 48 19

GPS 43 786280 L - 03 202043 l

Nogaret, commune de Roqueredonde 34650



Programme 2019
RIVIÈRE LE TIRRONNAN
NOGARET

ART ÉPHÉMÈRE
Stagiaire: Philippe Montels

MAI

11/12. CHANT-RANDO avec Tika
Chanter dans la nature, retrouver la spontanéité de sa voix. Laisser avancer son corps au rythme de son chant profond. ✉ vocal.tika@hotmail.fr ☎ 06 19 87 14 00

13/19. JEÛNE et RANDO avec G. Thiercelin
Accorder à son corps une semaine de jeûne pour qu'il continue à bien nous servir; éliminer ses toxines, se reconnecter à la nature.
✉ happyartg@yahoo.fr ☎ 06 13 11 65 39

23/26. QI GONG avec Marie-Claude Piel
Pratique du Qi Gong, balades, repos et moments conviviaux. ✉ marie-claude.testemale@orange.fr

30/02. MEDITATION avec le Lama Kunkyab
La méditation sur le chemin de l'éveil. L'approche bouddhiste de la méditation se distingue par ce qui la motive, à savoir la libération de ce qui nous entrave. Organisée par Dhagpo Montpellier
✉ montpellier@dhagpo.org ☎ 07 81 32 59 45

JUIN

08/10. ECRITURE avec Claire Musiol
« Écrire les sens », pour explorer nos perceptions, et donner relief et réalité à ce que l'on écrit.
www.clairemusiol.com
✉ musiolclaire@gmail.com ☎ 06 95 15 35 10

14/16. YOGA avec Marieke Hazard - Pratique du yoga en relation avec le souffle du vivant et de la nature, afin de favoriser l'ouverture du cœur et la joie créatrice.
✉ marieke.hazard@neuf.fr ☎ 06 84 98 38 63
www.ateliers-soleil.fr

AMIS de NOGARET

Chantier de printemps : 04/05 mai
Fête de Nogaret 29/30 juin
Assemblée générale le samedi 05 octobre
Chantier d'automne : 05/06 octobre
Balades-découvertes *selon calendrier*

15/16. RANDONNER et S'ORIENTER.
Stage d'utilisation d'un logiciel de Cartographie avec Yves Granier ☎ 04 67 29 38 20
Ce stage s'adresse à ceux qui ont suivi en 2018 le stage RANDONNER ENSEMBLE

21/23. SOPHROLOGIE avec Christine Cougoule
Stage de Sophro pour une meilleure gestion du stress/ techniques de respiration, visualisation et relaxation
www.sophrologuecougoule.fr
✉ christine.cougoule@me.com ☎ 06 76 95 68 42

29/30. Fête de Nogaret

JUILLET

03 /07. CHAPITRE ARCHE : "Rassemblement international des engagés-es de l'Arche".

07/12. YOGA et développement personnel.
"les chakras: un chemin vers la connaissance de soi" avec Marieke Hazard Co animé avec Jeanne Marie Beaufreton, Gestalt thérapeute.
✉ marieke.hazard@neuf.fr ☎ 06 84 98 38 63
www.ateliers-soleil.fr

12/17. YOGA avec Didier Espanol
Pratique du yoga postural de Shri Mahesh 2x/ jour, Méditations entre ciel et terre en pleine nature, au plus près de ses énergies et du temps pour soi.
✉ mayura.yoga34@gmail.com ☎ 04 67 78 90 77

20/26. YOGA avec Satya Granet « Se re-sourcer pour se re-trouver ». Méditation-yoga, x2/jour et ateliers de développement personnel : mandalas, massages, pranayama, mantras, balades, danse thérapie. ✉ satya.granet@gmail.com

30/06. SESSHIN ZEN avec Bernard Durel
Méditation dans l'esprit du zen avec assise (7 h), Travail manuel (1 h 30). En silence.

AOÛT

06/11. YOGA avec Marieke Hazard (voir/ juin)

13/18. PEINTURE avec Catherine Girardeau
Stage qui s'adresse à tous. Utilisation de plusieurs techniques : acrylique, encres, pastels, collages, pour réaliser des dessins, des portraits, des paysages.
✉ catherinegirardeau34@gmail.com ☎ 06 74 82 71 34

19/25. CIRCLE SONG avec David Eskenazy. Le circle song offre aux chanteurs, un contexte privilégié d'écoute, de partage et d'exploration personnelle de l'improvisation vocale ✉ circlesongdesk@gmail.com

26/28. QI GONG "Qi Gong et Massage habillé"
Une pratique douce qui conjugue le mouvement, le relâchement des tensions, et l'équilibre intérieur dans la relation aux autres. Avec Françoise Navel Brugnion Association Hokahey, en résidentiel à Nogaret.
www.hokahey.fr ☎ 06 70 93 96 84

30/31 août/01 septembre.
Thème "la vie et la mort" enseignant Thay Doji
Renseignements - Inscriptions :
✉ marcherdansl'instant@gmail.com

SEPTEMBRE

06/08. YOGA avec Satya Granet (voir/ juillet)

13/15. REIKI, w e pour les personnes déjà initiées au Reiki : pratiques spécifiques aux différents niveaux - méditations - reliance aux énergies de la Nature - partage d'expériences : avec Daniel Bertrand ☎ 04 67 43 53 04

20/22. YOGA avec Marieke Hazard (voir/ juin)



BALADE & DECOUVERTE

Tout au long de l'année sont organisées des balades, le dimanche, deux fois par mois, permettant de découvrir la géographie et l'histoire de la région, ainsi que sa flore et son habitat.