



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



MAI

5/6. 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

10/13. 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

19/21. ECRITURE avec Claire Musiol - « Dialoguer avec la nature. » Écrire la nature c'est s'autoriser à la regarder autrement, à la décrire, à parler avec elle, à inventer un nouveau langage.
www.clairemusiol.com, musiolclaire@gmail.com
✉ musiolclaire@gmail.com ☎ 06 95 15 35 10

24/27. QI GONG avec Marie-Claude Piel
Pratique du Qi Gong, balades, repos et moments conviviaux. ✉ marie-claude.testemale@orange.fr

JUIN

2/3. RANDONNER ENSEMBLE avec Yves Granier ☎ 04 67 29 38 20
Ce stage s'adresse à ceux qui ont suivi en 2017 le stage RANDONNER et S'ORIENTER.

15/17. 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

AMIS de NOGARET

Chantier de printemps : 28/30 avril
Fête de Nogaret 30 juin/1er juillet
Assemblée générale le samedi 20 octobre
Chantier d'automne : 20/22 octobre
Balades-découvertes *selon calendrier*

23/29. JEÛNE et RANDO avec G. Thiercelin
Accorder 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

30 Juin/01 Juillet. Stage & Fête de Nogaret

JUILLET

30 Juin/01 Juillet. Stage & Fête de Nogaret
Cette année, elle sera chantante ! Chants populaires du Languedoc, en stage pour s'initier, en concert pour écouter. Avec le duo "Patin-Couffin"
✉ bruno.sentou@orange.fr ☎ 06 77 05 74 07

6/8. 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. Du vendredi après midi au dimanche
✉ mayura.yoga34@gmail.com ☎ 04 67 39 00 35

11/15. QI GONG avec Françoise Navel Brugnion
Le cercle de la vie, association Hokahey, en résidentiel à Nogaret. www.hokahey.fr ☎ 06 70 93 96 84

21/27. 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

AOÛT

31/07. SESSHIN ZEN avec Bernard Durel
Méditation dans l'esprit du zen avec assise (7 h), travail manuel (1 h 30). En silence.

07/12. YOGA avec Marieke Hazard - (voir/ juin)

13/18. 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

19/23. 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.
✉ catherine.girardeau34@gmail.com ☎ 06 74 82 71 34

25/31. YOGA avec Satya Granet (voir/ juillet)

SEPTEMBRE

9/10. CREATION CUIR avec Aline Kirk
✉ kirk.a.creatrice@gmail.com ☎ 06 52 47 52 69

15/16. 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

21/23. YOGA avec Marieke Hazard - (voir/ juin)

28/30. MEDITATION
Pratique du silence et de la méditation dans les 4 postures : assis, marche, allongé et debout. Avec : Martine Chamard : ☎ 07 85 35 06 01
Monique Vinot ✉ vinot.monique@wanadoo.fr
Jeanne Lartigue ✉ valjela@gmail.com ☎ 06 85 51 54 28



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.