



STAGE DE YOGA

avec **Ora JOSEF-HAY** membre de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga

**Centre
Vie en Yoga**

**Du vendredi 29 juin au dimanche 1 juillet 2018
à Méaudre (Parc Naturel du Vercors)**

Thème APPROCHES de la MEDITATION

L'état de méditation est un état naturel, pourtant nous n'en faisons l'expérience spontanément que très rarement.

Le responsable est notre mental qui est bavard et dispersé.

Lors de ce stage, nous aborderons différentes « portes d'entrée » à la méditation pour que chacun puisse trouver celle qui lui convienne. Nous verrons comment ajuster sa posture physique et préparer le corps à l'assise. Des exposés et un temps questions / réflexion sont prévus.

Ambiance

Logement dans un gîte de charme, trois épis aux gîtes de France (n° 225025).
Chambres de 2, 3, 4 ou 5 personnes avec salle de bain.
Cuisine du terroir, diététique, inventive et soignée.
Ambiance calme et sereine.

Lieu

Gîte ARCANSON Les Gaillardes 38112 MÉAUDRE

Accès

De Grenoble, direction Lans-en-Vercors (RD 531)
puis direction Autrans (RD 106)

Tarifs

390 €
Comprenant : les cours de yoga, le logement et les repas.
Possibilité de paiement en trois fois :
encaissements fin mai, fin juin et fin juillet.

Inscription souhaitée avant le 31 mai 2018

Arrivée / Accueil

Vendredi 29 juin vers 9 h,
début de la pratique à 10 h précises.

Départ

Dimanche 1 juillet vers 17 h.

Horaires

Environ 7 heures de pratique par jour.

Matériel

Tapis, coussin, couverture, de quoi prendre des notes... et, pour son confort, vêtements amples, chaussons, pull...

Conditions de désistement

- Aucun remboursement ne sera effectué en cas de désistement moins de 10 jours avant le stage.
- En cas de désistement au moins un mois avant le stage, le remboursement de 190 € sera effectué.
- L'inscription n'est ferme qu'après le règlement de la totalité.

Les personnes souhaitant s'inscrire au stage par correspondance peuvent nous adresser le coupon ci-dessous accompagné du règlement à l'adresse suivante : JOSEF-HAY, 36 chemin de la Taillat, 38240 MEYLAN.
site internet : <http://www.vie-en-yoga.com>

Stage Approches de la Méditation les 29, 30 juin et 1 juillet 2018 à Méaudre

Nom et Prénom Téléphone

Adresse.....

..... Mail

Je joins..... Chèque(s) bancaire(s) de..... à l'ordre de **Centre Vie en Yoga**

Siège social : 30C, allée Henri Frénay 38000 Grenoble
04 76 71 63 07 / 06 18 10 81 34 - <http://www.vie-en-yoga.com>
SASU Centre Vie en Yoga - Siret 538 050 618 00015