



STAGE DE YOGA

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

Centre Vie en Yoga

Du vendredi 24 au dimanche 26 Août 2018
à Chasselay 38470 (Vers St Marcellin)

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, suivant une démarche écologique.

Accueil chaleureux. Chambres de 2 à 3 lits. Cuisine végétarienne avec des produits locaux, essentiellement bio, diététique, et soignée.

Ambiance calme et sereine.

Lieu

Gîte La Belle Cordière

814 Route du Midi
38470 CHASSELAY

Tarifs

375 € TTC

Comprenant : les cours de yoga, le logement et les repas. Possibilité de paiement en trois fois : Encaissements fin juin, fin juillet, fin août (possibilité de location draps serviette + 10€)

Inscription souhaitée avant le 31 mai 2018

Arrivée / Accueil

Vendredi 24 Août vers 9 h,
début de la pratique à 10 h précises.

Départ

Dimanche 26 Août vers 17 h.

Horaires

Environ 6-7 heures de pratique par jour

Matériel

Tapis, coussin, banc de méditation, couverture, de quoi prendre des notes... **Serviettes, draps et taie** d'oreiller. Et pour son confort, vêtements amples, chaussons, pull...

Conditions de désistement

- Aucun remboursement ne sera effectué en cas de désistement moins de 15 jours avant le stage.
- En cas de désistement au moins un mois avant le stage, le remboursement de 180 € sera effectué (part enseignement).
- L'inscription n'est ferme qu'après réception du coupon accompagné des chèques de règlement de la totalité.

Stage Approches de la Méditation 24-26/8/2018 à CHASSELAY

Nom et Prénom Téléphone

Adresse

..... Mail

Je joins..... Chèque(s) bancaire(s) de **à l'ordre** de Centre Vie en Yoga
(Envoyer à : Ora JOSEF-HAY, 36, chemin de la Taillat 38240 MEYLAN)