

## BULLETIN INSCRIPTION

Contact : Sylvie CHIMBAUD – 06 01 72 48 66

s.chimbaud@orange.fr

Nom, Prénom : .....

Adresse : .....

.....

.....

Indiquer votre niveau yoga : .....

Portable : .....

Email : .....

Je participe au séjour et je joins à mon inscription un chèque d'acompte de 100 euros libellé à l'ordre de **Sylvie CHIMBAUD**.

Adresse : **725 rue Simone Signoret 24700 Montpon**

Date

Signature

# SÉJOUR

## YOGA - MÉDITATION

**Du 25 au 28 juillet 2022 (4 Jours)**

### **Périgord Blanc**



### **Maison de Yoga**

725 rue Simone Signoret

24700 MONTPON MENESTEROL

**06.01.72.48.66**

**untempsdeyoga.fr**

D'une façon générale, le Yoga est défini comme un état d'unité. Pour l'obtenir, nous disposons de plusieurs voies du yoga. **Patanjali**, l'un des plus grands sages indiens, nous a transmis un moyen qui permet que cet état se produise : *« lorsque nous connaissons la paix de l'esprit, alors dit Patanjali, quelque chose, une intelligence essentielle et cachée en nous, se manifeste. »* Ce stage vous permettra d'aborder la voie du *Râja-Yoga – Ashtânga yoga* de Patanjali, une voie qui nous guide vers la clarté mentale et la méditation.

Des temps libres pour vous permettre : lecture, massage, balade - l'Abbaye d'Echourgnac, le Moulin de Duellas, la Tour de Michel de Montaigne – ou baignade à L'étang de la Jémaye (7kms).



Petit groupe : **6/12 personnes – ouvert à tous niveaux**

### **Votre hébergement :**

Située à une heure de Bordeaux, la maison de yoga se trouve dans le Périgord Blanc, en pleine nature pour vous permettre de vous ressourcer.

La maison de yoga dispose de 6 chambres avec deux lits simples. Une bibliothèque pour vos lectures. Un parc arboré de pins, de chênes pour vous détendre dans les chaises longues ou hamac. Espace baignade tout proche.

Possible de venir vous chercher à la gare de Montpon.

### **Vos repas :**

**Les petits-déjeuners** seront composés de café, thé, infusion, pain, beurre, et confitures maison. **Les déjeuners** (végétariens) seront préparés par l'Eclade traiteur avec des produits locaux et de saison.

**Les diners seront** libres (cuisine à votre disposition, traiteur, restaurant).

**Tarif : 390 euros comprenant** l'enseignement, les pratiques, l'hébergement et les repas (sauf repas du soir). Draps non fournis.

**Sylvie CHIMBAUD**, professeur de yoga lignée TKV Desikachar -yoga de madras, aura le plaisir de vous enseigner pendant votre séjour.

En savoir plus sur son profil, site **untempsdeyoga.fr**

### **Votre programme :**

#### **Lundi**

10:00 Arrivée, visite des lieux et installation

11:00 Présentation du séjour et introduction Yoga

12:30 Déjeuner

15:00 à 16:30 Yoga : instruction-pratique

Temps libre (balade, lecture, massage ...)

18:30 à 19:15 Séance de relaxation ou méditation

Diner libre

#### **Mardi – mercredi**

08:00 à 09:00 Séance de yoga – Réveil matinal

09:00 Petit-déjeuner

10:00 à 12:00 Yoga : instruction-pratique

12:30 Déjeuner

15:00 à 16:30 Yoga : instruction-pratique

Temps libre (balade, lecture, massage ...)

18:30 à 19:15 Séance yoga - méditation

Diner libre

#### **Jedi**

08:00 à 09:00 Séance de yoga – Réveil matinal

09:00 Petit-déjeuner

10:00 à 12:00 Yoga : instruction-pratique

12:30 Déjeuner

Après-midi : libre et départ