

## Organisation du stage :

*(Possibilité d'arriver le dimanche 21 août.)*

Lundi 22 août 2022 :

- 09 h 00 – 10 h 00 Petit déjeuner
- 10 h 00 – 12 h 30 Accueil et séance de yoga
- 12 h 30 Déjeuner
- 15 h 00 – 17 h 30 Séance de yoga
- 19 h 00 Dîner

Mardi 23 août au Vendredi 26 août 2022 :

- 07 h 30 – 08 h 30 Séance de yoga
- 08 h 30 – 09 h 30 Petit déjeuner
- 09 h 30 – 12 h 00 Séance de yoga
- 12 h 30 Déjeuner
- 15 h 30 – 17 h 30 Séance de Yoga
- 19 h 30 Dîner

Samedi 27 août 2022 :

- 07 h 30 – 09 h 00 Séance de yoga
- 09 h 00 – 10 h 00 Petit déjeuner
- 10 h 00 – 12 h 30 Séance de yoga
- 12 h 30 Déjeuner
- Fin du stage

Certaines soirées pourront se poursuivre avec le visionnage de films relatifs à notre sujet, si vous avez des documents nous partagerons.

Des poses thé sont possibles

# Stage de hatha yoga

## «Asana & Dharana»

Du lundi 22 août (10h)

Au samedi 27 août 2022 (12h30).

*A la maison de yoga de Montpon, Dordogne*



Les cours sont dispensés par Freddy Benammar, il commence le Hatha Yoga en 1982, après 7 années de pratique des arts martiaux, et en 1996 commence le cursus de l'École Française de Yoga, rattachée à la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga. Il en sort diplômé en 2000. Il suit de nombreux stages en post formation avec ses professeurs préférés dans les lignées de Hatha Yoga, Yoga de l'Énergie, Yoga Nil Mahoutoff, et yoga dit « de Madras » ou Viniyoga. Il enseigne depuis l'an 2000. Et de façon plus soutenue (jusqu'à 23 cours/semaine) depuis 2006, et des ateliers 1/mois.

A retourner à : Sylvie CHIMBAUD, 725, rue Simone Signoret  
24700 Montpon Ménésterol

**Lieu :**

Ce stage se déroulera à la Maison de Yoga, à Montpon Ménésterol petit ville située en Dordogne (Entre Périgueux et Bordeaux). Un lieu destiné à la détente et au ressourcement. La Maison du Yoga convient pour des cours, des stages et des formations dans les domaines du Yoga, Méditation, Relaxation....

Les participants peuvent investir le jardin forestier de pins, châtaigniers et chênes. [www.untempsdeyoga.fr](http://www.untempsdeyoga.fr)

**Thème :**

« Asana et Dharana », vont de pair dans la pratique, l'un le troisième, l'autre le sixième niveau de cette « échelle » de huit que l'on nomme Ashtanga Yoga, le yoga des huit membres. « Postures et Concentration », sans Concentration le yoga n'en est plus un. Nous travaillerons des techniques qui contribueront à affiner et affirmer notre pratique pour amener à la coïncidence le sol, le corps, l'esprit et le souffle ...

**Hébergement :** six chambres doubles et une chambre simple sont à votre disposition (draps fournis). Repas végétariens.

Possibilité d'arriver le dimanche (préférable) et de venir vous chercher à la gare de Montpon.).

Si vous vous proposez pour un co-voiturage ! ? nous le signaler pour partager !

**Modalités d'inscription :** Auprès de Sylvie CHIMBAUD en adressant un chèque de 100 € au 725 rue Simone Signoret - 24700 Montpon Ménésterol

Tel : 06 01 72 48 66

Email : [s.chimbaud@orange.fr](mailto:s.chimbaud@orange.fr)

**Frais de participation :**

Séjour : 210 € (si vous arrivez le dimanche soir, soit 6 nuits, draps fournis).

Enseignement : 330 €

*Comme l'année passée, pour les repas nous sommes en « gestion libre ».*

*Boutique bio en ville et livraison d'un repas végétarien pour le midi,  
(L'Eclade traiteur 12 €).*

*Nous achetons en commun et partageons les idées et la logistique.*

**Tel :** Freddy 06 32 11 15 76, Sylvie 06 01 72 48 66

**Email :** [franfred53@gmail.com](mailto:franfred53@gmail.com)

-----  
Prénom, Nom : .....

Adresse : .....  
.....

Portable : .....Email : .....

Précisez le type de yoga pratiqué et depuis combien d'année :  
.....  
.....

**Je joins un chèque d'acompte de 100 € à l'ordre de Sylvie CHIMBAUD.**

*Afin de permettre à notre hôte de préparer notre séjour et de valider votre participation, merci de vous inscrire au plus vite.*

Date

Signature