Tarif :

290 euros tout compris comprenant l'enseignement, l'hébergement et les repas.

BULLETIN INSCRIPTION

Contact : Sylvie CHIMBAUD – 06 01 72 48 66

s.chimbaud@orange.fr

Nom, Prénom :……

Adresse : ……

……

……

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** et à envoyer à la Maison de yoga.

Date Signature

STAGE

YOGA ET MANTRA

Vendredi 1 avril 2022 (17h)

Au dimanche 3 avril 2022 (16h)

Périgord Blanc

Maison de Yoga

32 rue Simone Signoret

24700 MONTPON-MÉNESTÉROL

06.01.72.48.66

untempsdeyoga.fr

« La répétition du pranava OM, révèle la signification et la nature essentielle de l'Être. » Patanjali – Yoga Sutra

La tradition du yoga accorde une importance primordiale à la parole sacrée. Le mantra est utilisé dans de nombreuses traditions en agissant sur un plan physique et énergétique, psychique et spirituel.

Un stage qui permettra d'expérimenter l'emploi du son, de mantra dans asana, dans pranayama. Des exercices de bases pour l'expression vocale seront employés.

Sylvie CHIMBAUD, enseignante et formatrice de yoga Viniyoga, initiée au yoga du son, mantra et chant védique depuis quelques années vous accompagnera durant le stage.

Petit groupe : **12 personnes maximum**

Votre hébergement – La Maison de Yoga

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

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.

Vos repas :

- Petit-déjeuner est composé de café, thé, infusion, pain, beurre, jus de fruits et confitures maison.
- Déjeuner et diner seront préparés par l'Eclade traiteur avec des produits locaux et de saison.

Votre programme :

Vendredi

17h	Arrivée, installation dans le lieu
18h à 19h	Séance de yoga et chant
Repas à 19h30	
Après le diner, relaxation	

Samedi

7h30 à 8h30	Pratique yoga – éveil prana
8h30 à 9h30	Petit déjeuner
10h à 12h30	Théorie et pratique
12h30 – 15h	Repas et pause
15h à 18h00	Théorie et pratique
Repas à 19h30	

Dimanche

7h30 à 8h30	Pratique yoga – éveil prana
8h30 à 9h30	Petit déjeuner
10h à 12h00	Théorie et pratique
12h00 – 14h00	Repas et pause
14h à 16h00	Théorie et pratique
16 h	FIN DE STAGE