

STAGE de YOGA en Diois

du 5 au 10 juillet 2020

" L'action est un mouvement avec intelligence. Ce dont le monde a besoin, c'est d'un mouvement plus conscient."

BKS Iyengar



Animé par Claire Arthus-Champon
enseignante de Yoga Iyengar® à La Buisse (38)

A QUI S'ADRESSE CE STAGE ?

A toutes les personnes pratiquant le Yoga Iyengar (1 an minimum) et qui veulent expérimenter les bienfaits d'une pratique quotidienne de Yoga, dans un lieu très paisible.

Où ?

Dans le petit hameau de Montlahuc, ensoleillé et à 1000 m d'altitude, sur la commune de Bellegarde, village du haut Diois. Le site offre de beaux paysages et des sentiers de randonnée dont vous aurez le temps de profiter.

PROGRAMME

Pratique posturale de 9h à 12h

Pratique de récupération et Pranayama de 17h à 19h30

Apportez votre tapis de yoga (+ bolster si possible), le reste du matériel sera mis à disposition par l'association Shanti.

Accueil dimanche 5 juillet à partir de 17h

Départ vendredi 10 juillet après le repas de midi.

HEBERGEMENT en pension complète

« La Grange aux Loupiots » est un gîte de groupe aménagé dans une ancienne grange. Les chambres, de 2 à 5 lits, permettent d'accueillir jusqu'à 20 personnes. Chaque chambre dispose d'une douche et toilettes. Une grande salle indépendante, lumineuse et chaleureuse offrira de belles conditions d'exploration.

<https://www.grange-aux-loupiots.fr/>

TARIF

Enseignement : 250 €

Hébergement en pension complète : 280€

🔥 Association SHANTI / 38500 La Buisse / www.yoga-la-buisse.com / ass.shanti@free.fr / 06 52 64 94 82



INSCRIPTION

Pensez à envoyer votre inscription au plus vite, le nombre de participants est limité à 18, en retournant le bulletin ci-joint accompagné d'un chèque d'acompte de 130 € à l'ordre de "association Shanti".
Association Shanti / 252 route de Monteuil / 38 500 La Buisse

Le solde sera à régler sur place, ainsi que la pension complète en début de séjour.
Désistement : après le 1° juin, l'acompte ne sera pas remboursé.

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à me contacter :
Claire Arthus-Champon / 06 52 64 94 82 / ass.shanti@free.fr

Après inscription, une lettre d'information vous sera envoyée début juin.

Bulletin d'Inscription Stage Yoga du 5 au 10 juillet 2020

NOM..... Prénom..... Age.....

Adresse :

.....

Tel :

Mail :

Depuis quand pratiquez-vous le Yoga Iyengar ?
Avec quel enseignant ?

Problèmes de santé à signaler :

Date :

Signature :