

Infos route

En voiture : Prendre l'A4 en direction de Crécy-la-Chapelle sortie 16 vers Coulommiers/Esbly/Crécy-la-Chapelle puis, D934 - Suivre D21 et D19 en direction de Le Bourg enfin, D61 à Saint-Denis-lès-Rebais

GPS : inscrire *Chantareine* dans la rubrique *rue et ville*.

En train : au départ de Paris, gare de l'Est, descendre à La Ferté sous Jouarre (possibilité de navette sur réservation)

Au cas où : tél : 01 64 65 52 36



Renseignements



Au près de votre professeur : Otilia MOREIRA

Tel : 06 71 07 59 73

Mél : Otilia.yoga@outlook.com

Site : www.yoga-vers-soi.fr



STAGE DE YOGA

POSTURES D'ASSISE

SELON LA

HATHA-YOGA PRADÎPIKÂ



DU 23 AU 25 MARS 2018

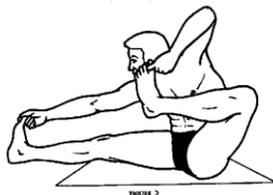
STAGE RÉSIDENTIEL: LES POSTURES D'ASSISES

SELON LA HATHA-YOGA PRADĪPIKĀ

Programme

La **HATHA-YOGA PRADĪPIKĀ** : « petite lanterne du Hatha-Yoga » est un des traités de référence sur cette discipline millénaire. Un des versets stipule « la science du Hatha doit être gardée éminemment secrète par le yogin désireux de perfection. Gardée secrète, elle devient effective. Divulguée, elle perd sa force ».

Je vous propose de découvrir ces secrets, d'explorer les postures d'assises ainsi que les versets correspondants. C'est une belle occasion de revisiter et/ou de perfectionner sa pratique de yoga comprenant :



- âsanas
- prânayâma
- mantras
- nyâsa
- bhâvanâ
- chant védique
- yoga nidra
- méditation



Hébergement

Le stage se déroulera au 22 Hameau de Chantareine à Saint-Denis-lès-Rebais (77510) dans un gîte de charme situé dans un village de Seine-et-Marne. Les repas en pension complète sont bio et végétariens. Chambres de 2 ou 3 à partager.

Horaires

ARRIVEE : vendredi 23 mars 2018 à partir de 15h30 - début du stage à 16h00
FIN DU STAGE : dimanche 25 mars 2018 à 16H00

Matériel à prévoir

Tapis de yoga, couverture et coussin pour le yoga nidra, banc ou autre support confortable pour la méditation.

BULLETIN D'INSCRIPTION

à remettre au professeur ou à envoyer avant le 18 février 2018
au 15 avenue de Verdun 77290 Mitry-Mory

Prénom : Nom :

Age : |_|_| ans - Je pratique le yoga depuis

Adresse :

Ville : code postal |_|_|_|_|_|

|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Mail : @

Je m'inscris au stage de Yoga "les postures d'assises" au hameau de Chantareine, les 23,24 et 25 mars 2018

Je verse un acompte de 100 € et je réglerai le solde le 1^{er} jour du séjour

en espèces ou par chèque à l'ordre de : Otilia MOREIRA

TARIF POUR L'ENSEIGNEMENT DU YOGA : 125.00 € (remise 30% pour le conjoint)

TARIFS HEBERGEMENT : 210.00 €

Prix par personne et pour la durée totale du séjour en pension complète, chambre de 2 ou 3 personnes, cuisine végétarienne.

Je suis véhiculé(e) et j'accepte de faire du covoiturage pour personnes.

Je ne suis pas véhiculé(e) et souhaite avoir recours au covoiturage.

Je souhaite une facture oui non

J'accepte d'être pris(e) en photo oui non pour illustrer éventuellement des supports de communication (plaquette de présentation, site internet).

En cas de désistement, les acomptes ne seront pas remboursés.

Date : Signature :