

Stages de yoga traditionnel & méditation

23/07 au 27/07/12 & 30/07 au 03/08/12



L'ermitage Yogi Ling près de Bourbon l'Archambault, propice au ressourcement et à la détente vous accueille dans un cadre de verdure incomparable, au creux d'un vallon du bocage bourbonnais



Cours de yoga

- de 9h à 11h30 pour préparer la journée

- *pratiques posturales plus soutenues
- *exercices respiratoires, concentration
- *initiation à la méditation
- *espace d'échange et de partage

- de 17h à 19h

- *pratiques posturales plus douces
- *yoga nidra (relaxation profonde)

Tarif du stage

- Pratique, enseignement : 200€
- Hébergement & repas : 190€
- Cotisation/assurance : 15€

- Chambre individuelle

- Préparation des repas en commun

Inscriptions : à partir de janvier 2012

Un acompte de 150€ sera demandé avant le 31 mai 2012 pour confirmer votre participation

Association Espace Yogini – Renseignements Maryse Guiblain
Professeure de yoga diplômée FFHY - Tél. 02 36 24 18 63 / 06 74 34 77 43
guiblainmaryse@yahoo.fr

Infos association : www.equilibreressources.com