

RETRAITE DE YOGA

DU : 30 OCTOBRE au 4 NOVEMBRE 2018

(Début et fin du stage à 15h00)

- 06h30 / 08h30 : Méditation – Kriyâs – Prânâyâma – Bandhas – Mantras (*)
- 10h00 / 11h00 : Philosophie du Yoga
- 11h15 / 12h45 : Âsanâs (*)
- 15h15 / 16h15 : Philosophie du Yoga
- 16h30 / 18h45 : Âsanâs – Prânâyâma
- 20h45 / 21h45 : Méditation – Marche silencieuse

(*) : Kriyâs = purification : nettoyage – Prânâyâma : pratiques respiratoires – Bandhas : contraction musculaires du yoga – Mantras : chants – Âsanâs : postures de yoga.

Lieu du stage : Les Granges d'Ucafol – 12210 LAGUIOLE

Informations : lesgrangesucafol@gmail.com

Prix du stage : Hébergement 270 euros - en chambre à plusieurs lits
Enseignement 330 euros soit un montant total de 600 euros - en chambre à plusieurs lits
chambre seule (réservée à des couples uniquement) se renseigner sur le site.

Repas végétariens, draps fournis

**Inscription validée après réception d'un chèque d'acompte de 150 euros
à l'ordre de Richard AUBART, il sera encaissé après le stage.**

[Signaler les problèmes financiers](#)

[INSCRIPTION RECOMMANDÉE AVANT LE 30 SEPTEMBRE](#)

Contact : Richard AUBART - 06 48 25 41 07

Mail : chariyog166@gmail.com – Site : <http://www.yoga-equilibre-harmonie.com>

Apporter : serviettes de toilette, tapis de yoga, zafu, couverture pour les méditations

**Bulletin d'inscription à envoyer avec votre chèque d'acompte à :
Richard AUBART – 75 E, rue de la Deniserie - 41200 Romorantin-Lanthenay**

Mme, M : NOM _____ Prénom _____

Adresse : _____

Tél. fixe : _____ portable : _____ e mail : _____

S'inscrit au stage du 30/10 au 4/11/2017, et joint le chèque (150 euros) d'acompte

**Important : Remboursement en totalité 2 mois avant le début du stage – 50% du 30/09
au 1er octobre – Aucun remboursement à partir du 1er octobre (sauf pour raison grave).**

Signature :