

RETRAITE DE YOGA 2020

MERCREDI 11 NOVEMBRE À 19H00 AU DIMANCHE 15 À 15H00

- 07h00 / 08h30 : Kriyâs – Prânâyâma – Bandhas – Mantras (*)
- 10h00 / 11h00 : Philosophie du Yoga
- 11h15 / 12h45 : Âsanas (*)
- 15h15 / 16h15 : Philosophie du Yoga
- 16h30 / 18h45 : Âsanas – Prânâyâma - Mantras
- 20h45 / 21h30 : Méditation – Marche silencieuse

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

Lieu du stage : La Petite Foucaudière – 72510 MANSIGNE – 06 83 77 52 28

isacauder@gmail.com

**Prix du stage : Hébergement 270 euros - en chambre à plusieurs lits
Enseignement 260 euros soit un montant total de 530 euros**

Repas végétariens – Lits faits et serviette fournis

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

[Signaler les problèmes financiers](#)

Contact : Richard AUBART - 06 48 25 41 07

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

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

**Bulletin d'inscription à envoyer avec votre chèque d'acompte à :
Richard AUBART – 22 B, rue du Cordon Bleu - 41200 Romorantin-Lanthenay**

Mme, M : NOM _____ Prénom _____

Adresse : _____

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

S'inscrit au stage du 11 au 15/11/2020, et joint le chèque (150 euros) d'acompte

Signature :