

RETRAITE DE YOGA AOÛT 2024

Du mercredi 21 à 10 heure au dimanche 25 à 16 heure

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

(°) : Mantras : chants - Âsanâs : postures de yoga - Kriyâs : purification, nettoyage -
Prânâyâma : pratiques respiratoires – Bandhas : contraction musculaires du yoga

Lieu du stage : Château D'Argy – 36007 ARGY – 06 98 00 86 62

thomas@argy.fr

Prix du stage :

Hébergement : chambre simple 430 euros - chambre double 390 – triple 370 – camping 270.
Téléchargez le document afin de retenir votre hébergement et régler à l'hôte votre acompte de réservation

Enseignement 375 euros

Repas végétariens – draps et serviettes de toilettes fournies

Signaler les problèmes financiers

Contact : Richard AUBART - 06 48 25 41 07

Mail : chariyog166@gmail.com – Site : www.yoga-equilibre-harmonie.com

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

Bulletin d'inscription concernant l'enseignement 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 à la retraite de yoga du 21 au 25/08/2024,

et joint un chèque établi à l'ordre de Richard AUBART d'un montant de 125 euros d'acompte

Signature :