

# RETRAITE DE YOGA AOÛT 2025

Du mercredi 20 à 10 heure au dimanche 24 à 16 heure

- 06h30 / 08h30 : Méditation – Kriyâs (°) – Bandhas (°) – Mantras (°)
- 10h00 / 11h15 : Philosophie du Yoga
- 11h30 / 12h45 : Âsanâs (°)
- 15h15 / 16h30 : Philosophie du Yoga
- 16h45 / 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 450 euros - chambre double 410 – triple 390 – camping 290.

Téléchargez le document afin de retenir votre hébergement et régler à l'hôte votre acompte de réservation

Enseignement 400 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 : \_\_\_\_\_ email : \_\_\_\_\_

S'inscrit à la retraite de yoga du 20 au 24/08/2025, et joint un chèque établi à l'ordre de Richard AUBART d'un montant de 150 euros d'acompte

Signature :