

**SE RESSOURCER**

**Stage de yoga dans la Sarthe**

**Une semaine de calme, de détente, de ressourcement à la campagne en pleine nature dans un gîte. Le stage est programmé du 30 juillet au 4 août 2017 (6 jours et 5 nuits).**

**Si vous ressentez le besoin de souffler, de faire une pause, de quitter l'agitation du quotidien, ce stage est fait pour vous !**

**Ce stage vous est ouvert à tous, que vous participiez régulièrement à mes cours ou stages de Yoga, ou que vous pratiquiez le Yoga dans une autre association. Les repas seront indiens en grande majorité, assurés par Marie, mon épouse.**

**Lieu : Saint Michel de Chavaignes (72 - gitedelametairie.casa/)**

**Tarif : stage 350 € - hébergement en pension complète 450 Euros**

**Intervenant : Olivier HAMELIN**

**Contenu du stage : Pratique posturale, pranayama, méditation, chant, étude des textes selon le rythme suivant :**

* **Une pratique posturale le matin**
* **Un atelier sur les postures et le pranayama en deuxième partie de matinée**
* **Un exposé sur des textes classiques du Yoga et une pratique méditative l’après-midi**

**Bulletin d’inscription**

**Nom : Prénom :**

**Tél : Mail :**

**Versement d’acompte : 100 € (à l’ordre de Yoga au présent)**

**Merci de nous retourner ce bulletin au plus tard le 20 mai (à remettre en main propre ou à envoyer à « Yoga au Présent » 7 rue Marcelin Berthelot 93220 Gagny). Le nombre total de participant est fixé à 15.**