

Emmanuelle et Stéphanie vous invitent à partager autour de la Liberté...des  
asanas, pranayama, relaxation et méditation, ainsi que  
des moments de vie collective.  
«Liberté, liberté chérie», maintes fois convoitée,  
tant et tant explicitée,  
recherchée par les Grandes Sagesses de notre Temps,  
cette quête ne pourra atteindre son objectif que par l'expérience,  
celle de la Vie.

#### Lieu d'accueil:

Nous serons accueillis au gîte Santa Maria à Hélette, petit village du pays basque. Cette charmante maison du XIII siècle vous séduira par son authenticité, son jardin et son théâtre de verdure. Nos hôtes, Jane et Tony, se feront un plaisir de nous recevoir et de nous faire partager leurs repas (végétariens) préparés avec soin et avec les produits du jardin. ([www.santamariaheleta.fr](http://www.santamariaheleta.fr))

L'hébergement se fera par chambre de 2 ou 3 personnes et en pension complète. Le linge de toilette est fourni.

**Tarif pour les 5 jours:** 275 euros (à régler en fin de séjour)

**Tarif pour les cours:** 300 euros

**Début du stage:** le dimanche 08 juillet à 17h00

**Fin du stage:** le vendredi 13 juillet vers 16h00

Prévoir un tapis de yoga, un coussin (ou support d'assise) pour les pratiques.  
Penser à amener des chaussures de marche.

#### Vos hôtes en yoga:

**Emmanuelle et Stéphanie Issaulan**, toutes deux professeurs de yoga, ont suivi la formation auprès de Bernard Bouanchaud ([www.viniyoga-fondation.fr](http://www.viniyoga-fondation.fr)) dans la tradition de l'Inde du sud selon la lignée de T.Krishnamacharya et TKV Desikachar.

Leur rencontre avec le Dr N.Chandrasekaran ([www.yogavaidyasala.net](http://www.yogavaidyasala.net)) les a menées à la pratique de la yoga thérapie qu'elles proposent aux personnes désireuses de garder une bonne santé au travers de l'autonomie du yoga.

Emmanuelle ISSAULAN partage son temps entre l'enseignement du yoga et son métier de kinésithérapeute dans les Landes. Ecouter, soigner et guider résumant son quotidien.

Stéphanie ISSAULAN, orthophoniste de profession, pratique le yoga depuis 15 ans et enseigne ce dernier dans le cantal.

#### Bulletin d'inscription :

( à renvoyer à Emmanuelle Issaulan  
1331 allée du Guidenson 40210 Commensacq

**NOM :**

**PRENOM :**

**ADRESSE :**

**E-MAIL :**

**TEL. :**

Fait à :

Le :

Signature :

L'inscription prend effet à l'envoi des arrhes (100 euros par chèque à l'ordre de l'association Guidensoi ). Toute annulation après le 15 juin entraînera l'encaissement de ces arrhes.



**Contacts :** Stéphanie Issaulan tél.: 06.37.38.31.68

e-mail: [fannyoga15@gmail.com](mailto:fannyoga15@gmail.com)

Emmanuelle Issaulan tél.:06.26.85.78.56

e-mail: [emmarunachala@gmail.com](mailto:emmarunachala@gmail.com)