

## DATES LIEU CONDITIONS

### Stage de yoga du 29 mai au 01 juin 2020

**Stage accessible à tous**, confirmé et débutant, les pratiques étant adaptées aux possibilités de chacun.

**Dates** : du vendredi 29/05 à 18h au lundi 01/06 à 14h

**Lieu** : St-Paulet-de-Caisson (Gard) Chez Anna Boulieu

**Site** : <http://annaboulieu.wixsite.com/souffleharmonie>

**Tarif** : 400 € (Pension complète 220€ enseignement 180€)

3 Nuits en chambre de 2-3 personnes (en fonction de la taille du groupe)

**Supplément chambre seule** : 50€ (dans la limite des places disponibles)

**Tarif massage** : 60€ - Places limitées (sur réservation à l'inscription)

**Gare SNCF** : Bollène la croisière

**Un transfert** sera prévu de la gare le 29/05 à 15h30 vers le lieu de stage et le 01/06 à 14h vers la gare de Bollène la croisière

*Nombre de place limité à 16 personnes*

**Renseignements et inscription** : Nathalie Borga

**Tel** : 06 52 03 94 91

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

**Site** : [harmonieparleyoga.wix.com/saintmaur](http://harmonieparleyoga.wix.com/saintmaur)

## Stage de YOGA

# S'éveiller à la Joie

**WE de Pentecôte du 29 mai au 01 juin 2020**



**avec Nathalie Borga**

Professeur de Yoga à *Harmonie par le Yoga*

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### Stage de yoga du 29 mai au 01 juin 2020

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : ..... Rue .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Tél portable : ..... e-mail : .....

Date de naissance : .....

Pratique de yoga ..... depuis : .....

- Je souhaite partager ma chambre avec : .....*
- Je souhaite réserver un massage à 60€*

**Je joins un chèque d'acompte de 180€ à l'ordre d'Harmonie par le yoga** (merci d'indiquer votre nom au dos si différent) non remboursable si annulation.

**Date : .....**

**Signature :**

**A retourner à : Anna Boulieu**

**Souffle – Harmonie**

726 chemin du brugas

St Paulet de Caisson

30130 Gard

## Stage de Yoga s'éveiller à la Joie

Profitez de 4 jours pour lâcher prise et vous ressourcer en pleine nature

**Besoin de vous apaiser, de vous ressourcer, retrouver l'équilibre, la sérénité, réenchanter la vie ?**

**Nathalie vous invite à approfondir votre pratique du yoga et de la Méditation, véritable voyage vers la paix intérieure.**

Les séances de Yoga à la lumière des textes philosophiques, **les Yoga Sutra de Patanjali**, vous permettront de mieux comprendre le psychisme et son fonctionnement. Nous verrons comment **apaiser, canaliser notre esprit pour nous éveiller à la Joie, la félicité, Ananda, et accueillir le sacré. Dans le cadre chaleureux d'une maison provençale** propice à la détente et à la convivialité, Anna et Philippe vous proposent **une nourriture saine et savoureuse.**

### Programme :

- **Les matinées sont consacrées à la pratique du yoga**, étude des Yoga Sutra de Patanjali, Pranayama, Méditation.
- **Les après-midi sont libres** pour profiter de la piscine ou d'un massage aux huiles essentielles (en supplément et sur réservation à l'inscription), marche méditative dans la nature, ateliers sur les plantes médicinales...
- **En fin de journées : pratique de yoga, relaxation profonde, bain sonore Méditation** au son et vibrations des **bols tibétains, gong, handpan...**

**Nathalie Borga** enseigne le Yoga dans la tradition du grand maître indien Krishnamacharya à l'association Harmonie par le yoga qu'elle a créé en 2013. Affiliée à l'IFY Institut Français du Yoga et à Viniyoga Fondation. Praticienne en Ecorituels@ formée par Marianne Grasseli Meyer, sur le chemin du féminin sacré, rituels de passage des saisons.