

Du lundi 26 au vendredi 30 août 2019

à Fournès (Gard)

STAGE

Yoga

et

santé

Véronique Haurie

*Enseigne le Yoga Viniyoga en cours collectifs et
individuels, selon la tradition de T. Krishnamacharya
transmise par T.K.V Desikachar.*

06 14 57 28 69



Du lundi 3 au vendredi 7 août 2020

Stage Yoga et santé

Qu'est-ce qu'une « bonne santé » ? Est-ce juste l'absence de maladie ?

Le yoga, pratique millénaire s'adressant à toutes les dimensions de l'être, nous donne la possibilité d'un épanouissement total de l'être. Cet épanouissement, source d'une **joie profonde** qui ne dépend pas des circonstances extérieures, **est accessible à tous**.

Loin de certains clichés liés au « paraître », le chemin du yoga passe par une **reconnexion authentique** avec soi. Nous sommes invités à **écouter**, à **accueillir** avec respect et bienveillance ce qui se vit dans le corps, ici et maintenant, pour apprendre à laisser la puissance transformatrice de l'énergie vitale couler à flots.

Durant ces cinq matinées, nous cheminerons avec la sagesse des textes anciens fondateurs du yoga, avec chaque jour également une pratique de yoga guidée pour venir expérimenter au présent ce fabuleux flux d'énergie vivante, et la laisser couler de plus en plus librement en nous.



Ouvert à tous, ce stage proposé par l'association « **Les Amis de Fournès** » accueille les pratiquants de yoga désirant approfondir leur expérience, ainsi que les débutants souhaitant découvrir le yoga.

Horaires : de 9h30 à 12h, du lundi au vendredi

Lieu : salle « 23 » à Fournès (Gard). *Parking gratuit à proximité de la salle*
Adresse : 23, rue du Jeu de Mail, 30210 Fournès

Tarif pour les cinq matinées : **120€**

*Les après midi sont libres, de nombreux sites remarquables sont à proximité du petit village provençal de **Fournès** : le Pont du Gard, Collias et les gorges du Gardon, Uzès, Avignon... Des possibilités variées d'hébergement (chambre d'hôtes, gîtes) existent dans le village et aux alentours: la liste vous sera envoyée sur demande. (voir **Contact** au dos)*



Bulletin d'inscription au stage « Yoga et santé » :

Nom : *Prénom* :

Adresse :
.....

Tel : *E-mail* :

Bulletin à renvoyer à l'adresse ci-dessous, accompagné d'un chèque d'acompte de **60€** à l'ordre de **Véronique Haurie**. (L'acompte sera conservé en cas de désistement après le 1^{er} juillet 2020).

Le solde de **60€** sera à régler le premier jour du stage, soit en tout 120€ pour le coût pédagogique du stage, l'hébergement et les repas étant à régler indépendamment selon les options choisies.

Véronique Haurie

**Résidence Pierre Ramel – 17 A rue Pitot
30390 ARAMON**