Stage d'été du 11 au 14 juillet 2024

La méditation – une voie vers l'état de yoga



D'une façon générale, le yoga est défini comme un état d'unité. Pour l'obtenir, plusieurs voies s'ouvrent à nous.

« Lorsque nous connaissons la paix de l'esprit, quelque chose, une intelligence essentielle et cachée en nous, se manifeste. » (Sage indien) Patanjali auteur du traité Yoga-Sutra

Ce stage nous familiarisera avec les trois étapes internes du yoga : dharana, dhyana et samadhi.

Chaque jour, nous alternerons étude des textes et pratiques afin de préparer l'esprit via le corps, le souffle.

Pour profiter de l'environnement, petites marches méditatives et pique-niques seront au programme.

Public : Ce stage s'adresse aux élèves en formation ou post-formation ; aux professeurs de yoga ainsi qu'à toute personne ayant déjà pratiqué le yoga assidûment depuis quelques années.

Dates: du 11 juillet à 10h au 14 juillet 2024 à 17h

Lieu : Centre de Montagne de GERM – Gîte de groupe Le Village 65240 Germ

Prix du stage 4 jours : 350 euros

Hébergement en pension complète : 60 euros / jour

Sylvie Chimbaud, professeure de yoga, et formatrice au sein de la Fédération Viniyoga Internationale. Elle transmet un yoga adapté au plus grand nombre : initiée au yoga pour les enfants et les jeunes, yoga sur chaise et yoga de la voix, mantra et chant védique.

Malie Verdickt, professeure de yoga, et formatrice pour la Fédération Viniyoga Internationale. De par son intérêt pour diverses techniques et philosophies du yoga, elle propose un large éventail « d'outils » dans lequel chacun trouvera son chemin.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Je m'inscris pour le sta	age qui aura lieu à GERM du 11 au 14 juillet 2024
NOM	Prénom
Tél	Mobile
	acompte à l'ordre de CHIMBAUD Sylvie pour que mon inscription soit nivante : 725 rue Simone Signoret 24700 Montpon Menesterol
Hébergement - en pen	sion complète – Tarif : 240€
Joindre un chèque d'	acompte de 60 euros à l'ordre d'accueil sans frontière
Ce stage est limité à 1	10/12 personnes.
* En cas de désistemer conservées.	nt moins de 30 jours avant le stage les sommes versées en acompte seront
DATE :	SIGNATURE :