



STAGE DE YOGA

avec **Ora JOSEF-HAY** membre de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga

**Centre
Vie en Yoga**

**Du vendredi 7 au dimanche 9 juillet 2023
à Méaudre (Parc Naturel du Vercors)**

Thème : La Respiration : sérénité et vitalité

La respiration est la fonction vitale la plus essentielle sans laquelle nous ne pouvons vivre que quelques minutes ; et pourtant, nous constatons que beaucoup d'entre nous ne savent pas respirer de manière efficace. La pratique du yoga propose d'améliorer notre connaissance et notre potentiel respiratoire par de multiples techniques respiratoires, l'observation du souffle, l'assouplissement et la tonification de certaines zones du corps. Une meilleure respiration = plus de vitalité et davantage de sérénité et calme intérieur.

Ambiance

Logement dans un gîte de charme, trois épis aux gîtes de France (n° 225025) (<https://www.arcanson.com>).
Chambres de 2, 3 personnes avec salle de bain. Cuisine du terroir, diététique, inventive et soignée. Ambiance calme et sereine.

Lieu

Gîte ARCANSON Les Gaillardes 38112 MÉAUDRE

Accès

De Grenoble, direction Lans-en-Vercors (RD 531)
puis direction Autrans (RD 106)

Tarifs

460 €

Comprenant : les cours de yoga, le logement et les repas.

Modalités de règlement = en 2 chèques :

- Un à l'ordre d'Arcanson (251 €)
- L'autre à l'ordre du Centre Vie en Yoga (209 €)

Les chèques ne seront encaissés qu'après le stage

Arrivée / Accueil

Vendredi 7 juillet vers 9 h,
début de la pratique à 10 h précises.

Départ

Dimanche 9 juillet vers 17 h.

Horaires

Environ 7 heures de pratique par jour.

Matériel

Tapis, coussin, couverture, de quoi prendre des notes... et, pour son confort, vêtements amples, chaussons, pull...

Conditions de désistement

- En cas de désistement non remplacé après le 15 juin 2023, le chèque pour ARCANSON sera débité et un chèque de 100 € sera demandé pour le Centre pour remplacer celui de 205 €.
- Le Centre se réserve le droit d'annuler le stage :
 - s'il y a moins de 8 participants
 - selon les directives gouvernementales liées au coronavirus

Les personnes souhaitant s'inscrire au stage par correspondance peuvent nous adresser le coupon ci-dessous accompagné du règlement à l'adresse suivante : JOSEF-HAY, 36 chemin de la Taillat, 38240 MEYLAN.
site internet : <http://www.vie-en-yoga.com>

Stage La Respiration : sérénité et vitalité les 7, 8 et 9 juillet 2023 à Méaudre

Nom et Prénom Téléphone

Adresse

..... Mail

Je joins : - un chèque bancaire de 209 € à l'ordre du Centre Vie en Yoga

- un chèque bancaire de 251 € à l'ordre d'ARCANSON