Stage : Un temps d'Equinoxe

Du dimanche 19 Mars 16h au vendredi 24 mars 15h

Au chalet de la Serment en dessus de Tête de Ran

Quelques jours pour se découvrir dans un cadre local, accueillant en pleine nature

Et déguster une cuisine saine, locale et savoureuse :-)

Durant ces quelques jours, nous vous proposons d'expérimenter un voyage au cœur de soi ! Deux fois par jour, par des postures douces de viniyoga en lien avec votre respiration, vous entrerez dans le monde de vos sensations corporelles. Ce yoga, selon T.K.V. Desikachar et Malek Daouk, sera guidé par Cindy. Des temps de méditations, hors de l'exigence de la posture et de la droiture, mais dans la souplesse et la liberté d'être vous donneront l'espace pour l'écoute consciente de votre Être. Ces méditations seront directement inspirées et guidées par la voix de Mellie. S'exercer en joie à entrer dans l'instant présent, prendre distance du mental et rayonner qui nous sommes en toute simplicité car tout est là, en nous ☺ Des ateliers d'anatomie par le mouvement, le coloriage et le toucher vous proposeront de découvrir votre structure qui vous donne du corps ! Et pour agrémenter le tout, des partages sur les dimensions philosophiques du yoga permettront d'utiliser notre mental pour en savoir plus sur lui-même....

« Tant que vous pensez que tout est la faute des autres, vous souffrez. Quand vous réalisez que tout prend naissance en vous, vous pouvez alors cheminer vers la paix et la joie »

Dalaï Lama

Inscription

A envoyer par courrier à Cindy Ansermoz, Rue des Forgerons 18, 2065 Savagnier ou email cindyansermoz@hotmail.com ou photo par message au 075/417.52.91

Prix 850.- comprend enseignements, nourriture et logement

Nom : Prénom :

Adresse : Code Postal et Ville :

Téléphone : E-mail :

Date de naissance : Profession :

Pour valider votre inscription merci d'effectuer un acompte de 200CHF sur le compte de Cindy Ansermoz, 2065 Savagnier à la Banque Alternative Suisse :
IBAN : CH86 0839 0035 6657 1000 2, avec mention : Stage Un temps d'Equinoxe + votre nom

Le prix du stage = acompte et solde, à payer d'ici fin février 2023. En cas d'annulation en mars 2023 l'acompte ne sera pas remboursé. Un stage commencé est dû.

Nous vous confirmerons votre inscription lors de la réception du bulletin d'inscription et de l'acompte.

Au plaisir de passer ce temps avec vous,

Mellie et Cindy

Besoins particuliers (intolérance alimentaire, mobilité...) :

Préférence pour chambre individuelle ou partage à deux personnes :

Remarques :