

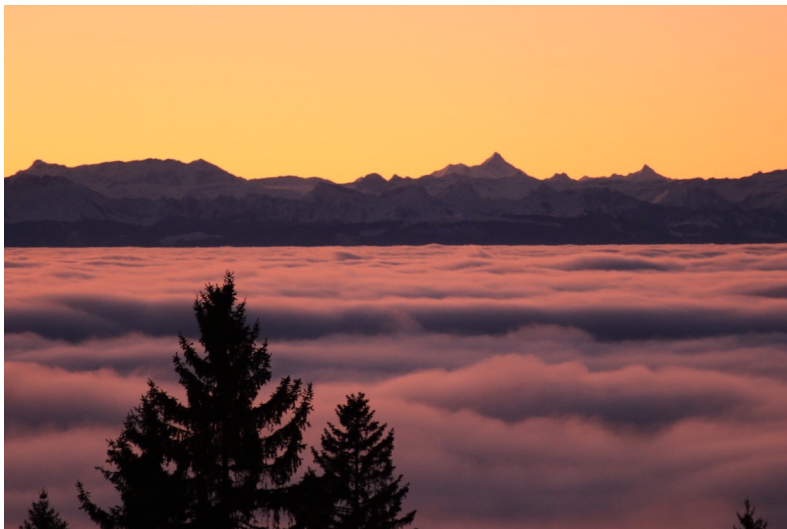
Stage de Yoga en pleine nature

Du jeudi 18 Mai 10h au samedi 20 mai 14h

Au chalet de la Serment en dessus de Tête de Ran



Quelques jours pour se ressourcer dans une nature accueillante et inspirante



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 le viniyoga vous entrez dans le monde de vos sensations corporelles. Ce yoga, selon T.K.V. Desikachar et Malek Daouk, sera guidé par Cindy. Alliant respiration, mouvements simples et concentration, il permet de calmer le mental, oxygéner les cellules et entretenir la mobilité des articulations dans le respect de la physiologie. Plusieurs fois par jours, 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. Durant l'après-midi, des promenades en silence seront proposées pour se mettre en lien avec le subtil qui nous entoure.

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 ☺

« 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 »

Dalāi 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 550.- 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 Yoga Mai 2023 + votre nom

Le prix du stage = acompte et solde, à payer d'ici fin avril 2023. En cas d'annulation de votre part en mai 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 partager ce temps avec vous,

Mellie et Cindy

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



Préférence pour chambre individuelle ou partage à deux personnes :



Remarques :