

DIMANCHE **27** AOÛT **STAGE YOGA CACHEMIRIEN**
avec FRANCINE COSTE



Lever du soleil à Mahabalipuram

Swaminathan Natharajan photography

TOUS PUBLICS

LIEU : Golf du Coiroux 19190 Aubazine

TARIF : 60 euros / demie journée 35 euros

INFOS ET INSCRIPTION : **06 95 88 90 97**

www.yoganuageblanc.fr

« Maitriser le corps en lui faisant la guerre, le violenter par des efforts répétés, n'est pas bien, en l'écoutant nous allons vers lui.

L'attention se fixe souvent aussi en un ou deux endroits où elle bute et provoque en nous une sorte de trou noir, d'engourdissement, si on laisse surgir la sensation sans la façonner, le corps s'éveille dans sa propre substance semblable à la montée du jour après la nuit et il apparaît en nous dans notre clarté »

A l'écoute de Jean Klein Nita Klein

Cette approche corporelle est accessible à tous et utilise les postures traditionnelles du yoga, les exercices de souffle ainsi que différentes évocations sensorielles et tactiles favorisant le lâcher prise et le retour à soi.

HORAIRE DES PRATIQUES 10h00- 12h30 15h00-18h00

FRANCINE COSTE enseigne le yoga selon l'approche du yoga du Cachemire telle que transmise par Eric Baret auprès duquel elle étudie depuis plusieurs années. Elle a effectué des séjours en Inde pour étudier l'approche non duelle (advaita vedanta), professeure de yoga diplômée et par ailleurs praticienne en massage-bien-être, elle anime également des pratiques de relaxation et de méditation.

LE LIEU Le Site du Coiroux se trouve à environ 5km du Bourg d'Aubazine, la salle de pratique se situe au bord du Golf, au calme, au cœur de la nature corrézienne

PARTICIPATION 60€ la journée, 35 € demi-journée

REPAS VEGETARIEN 10€ préparé par CHEZ LEONTINE d'Aubazine

Amener tapis de yoga, coussin pour l'assise ainsi que tout ce qui est nécessaire à votre confort

BULLETIN D'INSCRIPTION

Bulletin à remplir et à retourner par mail ou courrier, accompagné du chèque d'arrhes avant le 21 août 2017

Les annulations survenant après le 21 août ne donneront pas lieu au remboursement des arrhes et ce quel qu'en soit le motif

Nom : Prénom :

Adresse

.....

.....

Tel : @ :

Je m'inscris pour (*entourer la formule choisie*) et joint un chèque d'arrhes de 30 euros

La journée 60€ La demi-journée 35€

Repas 10€ (préparé par CHEZ LEONTINE d'AUBAZINE)

FAIT LE.....à.....

SIGNATURE.....

**Association Le Petit Nuage Blanc 10 boulevard Marx Dormoy 19100 Brive 06 95 88 90 97 /
05 19 07 69 03 lepetitnuageblanc@gmail.com
www.yoganuageblanc.**