

24-25 FEVRIER 2018

STAGE



YOGA du CACHEMIRE

avec Francine Coste

CENTRE DU BATTEMENT D'AILES 19150 CORNIL – CORREZE

Stage tous publics

INSCRIPTIONS 06 95 88 90 97

www.yoganuageblanc.fr

Le yoga est art de l'écoute sensorielle et de la disponibilité à l'instant

Lors de ce weekend, mû par le courant de la vie qui nous anime, nous explorerons le mouvement, le souffle, nous irons à la rencontre de nos mécanismes de tension, nos restrictions, nos défenses et à la découverte d'espaces neufs, plus vastes, quelquefois illimités où le corps est résonance, vibration du Silence. 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.

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.



HORAIRES DES SEANCES

SAMEDI 24/02 09h30 –12h00 méditation et pratique yoga

14h30 –17h30 pratique yoga et temps d'échange

DIMANCHE 25/02

09h30 – 12h00 et 14h30 –17h30 pratique yoga et échange

COÛT DU STAGE

Enseignement

24 et 25 février :110 € si réservation avant le 04/02/2018 après 120 €

La journée : 70 € si réservation avant le 04/02/2018, après 75€

Réduit (demandeur d'emploi, étudiant etc...) Stage 2 jours : 90 €

1 journée 50€

Hébergement

– sur place en gîte de 4 à 6 places : 15 euros/nuit

– en chambre d'hôte à proximité : nous contacter rapidement

Repas nourriture bio-végétarienne

Pension complète (du petit déjeuner samedi au déjeuner dimanche) : 48 euros

Repas à l'unité : 15 euros

SUGGESTION Amener tapis de yoga, coussin pour l'assise ainsi que tout ce qui est nécessaire à votre confort. Draps et linge de toilette pour les personnes en hébergement sur place. **LE LIEU** Le Centre agro-écologique du Battement d'Ailes se situe au cœur de la campagne corrézienne(19), entre Brive et Tulle, c'est un espace convivial et chaleureux idéal pour le ressourcement, plus d'infos www.labattementdailes.org

STAGE YOGA du CACHEMIRE

24 et 25 février 2018

BULLETIN D'INSCRIPTION

Merci de bien vouloir compléter le bulletin ci après et le retourner accompagné d'un chèque de 50 euros d'arrhes à : Association Le Petit Nuage Blanc 10 boulevard Marx Dormoy 19100 Brive (pour toute annulation survenant après le 15 février 2018, les arrhes versées ne seront pas restituées, et ce, quel qu'en soit le motif).

NOM :PRENOM :

ADRESSE.....

TEL.....@.....

Je verse un chèque de 50 € d'arrhes pour la réservation de : (*entourer la formule choisie*)

Enseignement : 24 et 25 février 110 € si réservation avant le 04/02/18, après 120 €

1 journée : 70 € si réservation avant le 04/02/18, après 75 euros

Réduit (sur présentation justificatif) Stage 90€ Journée 50€

Hébergement : (*Précisez*) OUI 1 nuit NON

Repas : (du petit déjeuner samedi au déjeuner dimanche) : 48 euros

Repas à l'unité : 15 euros si oui précisez Nombre & jour.....

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.fr

