



Le Petit
Nuage Blanc

Samedi
09 juin 2018
10h00 - 18h00



© Gaspilane - www.sophieyogablanc.fr

24590 JAYAC (Dordogne)

Gîte de l'Escale Pain de Jaya- Les Endrives

STAGE YOGA DU CACHEMIRE

avec Francine Coste

- INFOS ET INSCRIPTIONS -

Tél. 05 19 07 69 03 Port. 06 95 88 90 97

Mail : lepetitnuageblanc@gmail.com - www.yoganuageblanc.fr

**TOUT
PUBLIC**

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

Lors de cette journée, 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'un espace neuf, plus vaste, quelquefois illimité 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.



Le Petit Nuage Blanc

Samedi
09 juin 2018
10h00 - 18h00

24590 JAYAC (Dordogne)
Gîte de l'Escale Pain de Jaya- Les Endrives

STAGE YOGA DU CACHEMIRE
avec Francine Coste

- INFOS ET INSCRIPTIONS -
Tél. 05 19 07 69 03 Port. 06 95 88 90 97
Mail : lepetitnuageblanc@gmail.com - www.yoganuageblanc.fr

TOUT PUBLIC

Horaires

10h00 –12h30 méditation et pratique yoga

15h00 –18h00 pratique yoga et temps d'échange

Coût du stage

Enseignement

70 € si réservation avant le 20 mai 2018, après 75€

Réduit (*demandeur d'emploi, étudiant etc. sur justificatif*) 60€

Hébergement Si vous souhaitez arriver la veille possibilité d'hébergement sur place en chambre double 25€/personne

Repas Chacun amène de quoi partager le déjeuner ensemble sur place

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

Le lieu

Le gîte de l'Escale- Pain de Jaya se trouve à Jayac en Dordogne, à 40 minutes de Brive et 20 minutes de Sarlat. Au calme, au cœur de la campagne, il possède une très agréable salle de pratique spacieuse et lumineuse agrémentée d'une grande terrasse circulaire, d'une cuisine et de plusieurs chambres

STAGE YOGA du CACHEMIRE

avec Francine Coste

09 juin 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 25mai 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 la journée de stage

Enseignement : 70 € si réservation avant le 20 mai 2018, après 75 euros

Réduit (sur présentation justificatif) 60€

*Si vous souhaitez arriver la veille possibilité d'hébergement sur place en chambre double 25€/personne

(Précisez) Hébergement OUI 1 nuit NON

*Repas : Chacun amène de quoi partager le déjeuner ensemble sur place

FAIT LE.....à.....

SIGNATURE.....

Asso. 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

