



Le Petit
Nuage Blanc

23 & 24
MARS 2019



© Graphisme : www.sophygraphisme.fr

19150 CORNIL (Corrèze)

Centre du Battement d'Ailes

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 ces deux journées, mê 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.

« La posture est un archétype. Quand vous l'exécutez correctement, elle agit non seulement sur le plan physique, mais aussi sur le plan psychologique. Elle vous conduit à une réorchestration de l'énergie. Par « correctement », je veux dire que c'est la sensation tactile qui met le corps dans la posture. En d'autres termes, la posture est dans la sensation, la sensation n'est pas dans la posture. D'abord la sensation, ensuite la posture- et non l'inverse, comme cela se pratique d'ordinaire. »

Jean Klein Transmettre la lumière

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

Samedi 10h00 –12h30 méditation et pratique yoga

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

Dimanche 10h00–12h30 pratique yoga

14h30– 17h00 pratique yoga et temps d'échange

Coût du stage

Enseignement

Le stage : 110€ *si réservation avant le 1^{er} mars (après 120€)*

La journée :70 € *si réservation avant le 1^{er} mars (après 75€)*

Réduit (*demandeur d'emploi, étudiant etc. sur justificatif*) stage 90€ /journée

50€ *si réservation avant le 1^{er} mars*

Hébergement Si vous souhaitez un d'hébergement sur place en gîte nous le signaler à l'inscription, nuitée 18€/personne

Repas bio végétariens : 15€/repas

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

Le lieu

Le Centre agro écologique du Battement d'Ailes se situe en Corrèze entre Brive et Tulle. Au calme, au cœur de la campagne, au sommet de la colline, c'est un lieu idyllique pour la pratique du yoga, la contemplation et le ressourcement.

www.lebattementdailes.org

STAGE YOGA du CACHEMIRE

avec Francine Coste

23 & 24 mars 2019

BULLETIN D'INSCRIPTION

Merci de bien vouloir compléter le bulletin ci après et le retourner accompagné d'un chèque de 50 € d'arrhes à : Association Le Petit Nuage Blanc 10 boulevard Marx Dormoy 19100 Brive (pour toute annulation survenant après le 1^{er} mars 2019, 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 : **ENTOURER VOTRE CHOIX**

Le stage : 110€ *si réservation avant le 1^{er} mars*(après 120€)

La journée :70 € *si réservation avant le 1^{er} mars* (après 75€)

Réduit (*demandeur d'emploi, étudiant etc. sur justificatif*) stage 90€

journée 50€ *si réservation avant le 1^{er} mars*

* HEBERGEMENT **ENTOURER VOTRE CHOIX**

en gîte OUI 1 nuit 2 nuits NON

* Nombre de repas :

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

