

24 & 25 AOÛT

STAGE YOGA et NATURE

Lac du Coiroux à Aubazine

Exploration corporelle dans la nature et à l'intérieur



Pratique posturale- Travail du souffle- Relaxation- Méditation

avec Francine Coste

9h30-12h et 15h-17h

TOUT PUBLIC - 110€ 2 jours/ 65€ 1 journée. Nombre de place limité

INSCRIPTIONS : lepetitnuageblanc@gmail.com 0695889097

www.yoganuageblanc.fr

Ce stage tout public, s'adresse à toute personne qui souhaite découvrir ou approfondir la pratique du yoga cachemirien

Pendant ce weekend nous vous proposons de pratiquer au sein de la nature, près du lac, dans les bois (travail postural, travail du souffle, méditation) mais aussi de façon plus classique à l'intérieur. Nous verrons ainsi au fil des pratiques, comment ces différentes expériences nous enseignent, nous questionnent et nous enrichissent



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.

Horaire des pratiques : 9h30-12h et 15h-17h

12h30 Repas végétarien préparé par Chez Léontine

LIEUX : Salle des présidents Golf du Coiroux 19360 Aubazine et la nature environnante

TARIFS : 110€ 2 jours/65€ 1 journée. Nombre de places limité

Repas végétarien 12€/repas

Pensez à amener tapis, coussin, plaid ainsi que tout ce qui est nécessaire à votre confort





BULLETIN D'INSCRIPTION

STAGE YOGA & NATURE 24&25 août 2019

Merci de remplir et retourner ce bulletin d'inscription, accompagné d'un chèque d'arrhes de 50€ à : Association Le Petit Nuage Blanc 10 boulevard Marx Dormoy 19100 Brive (pour toute annulation survenant après le 16 août 2019 les arrhes versées ne seront pas restituées)

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tel :

@ :

Je m'inscris pour :

2 jours : 110€

1 journée :65€ samedi /dimanche (précisez)

Nombre de repas : 2 = 24€ / 1=12€ samedi /dimanche (précisez)

FAIT LE :A :

SIGNATURE :

**ASSOCIATION Le Petit Nuage Blanc 10 boulevard Marx Dormoy
19100 Brive 0695889097/0519076903 lepetitnuageblanc@gmail.com**

www.yoganuageblanc.fr