

# YOGA

11-12 MARS 2017

avec FRANCINE COSTE

ASANAS .PRANAYAMAS .MEDITATION .ECHANGE

Centre du Battement d'Ailes 19150 Cornil – Corrèze

INSCRIPTIONS : 06 95 88 90 97 [WWW.YOGANUAGEBLANC.FR](http://WWW.YOGANUAGEBLANC.FR)

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

Lors de cette rencontre, nous allons aller à la rencontre du corps qui est le nôtre, sans finalité aucune, 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 devient 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 11/03

09h30 -12h00 méditation et pratique yoga 14h30 -17h30 pratique yoga et temps d'échange

### DIMANCHE 12/03

7h30 - 8h30 méditation 10h00 - 12h00 et 14h30 -17h30 pratique yoga et temps d'échange

## COÛT DU STAGE

### Enseignement

11 et 12 mars : 110 euros si réservation jusqu'au 10/02/2017 après 120 euros

la journée (de préférence samedi) : 65 euros si réservation avant le 10/02/2017, après 70 euros

### 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 diner du vendredi soir au déjeuner dimanche) : 66 euros

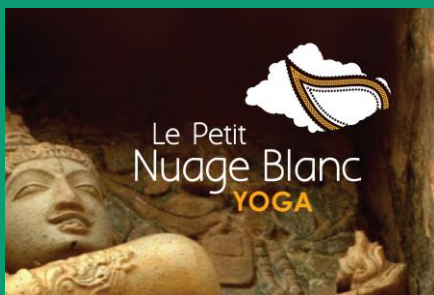
(du petit déjeuner samedi au déjeuner dimanche) : 48 euros

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.lebattementdailes.org](http://www.lebattementdailes.org)



## Rencontre yoga 11-12 MARS 2017

### BULLETIN D'INSCRIPTION

**Merci de bien vouloir compléter le bulletin ci après et le retourner accompagné d'un chèque de 40 euros d'arrhes à :  
Association Le Petit Nuage Blanc 10 boulevard Marx Dormoy 19100 Brive (pour toute annulation survenant après le 19  
février 2017, les arrhes versées ne seront pas restituées, et ce, quel qu'en soit le motif).**

NOM : .....PRENOM : .....

ADRESSE : .....

TEL : .....@ : .....

Je verse un chèque de 40 euros d'arrhes pour la réservation de : (*entourer la formule choisie*)

Enseignement : 11 et 12 mars 110 euros si réservation avant le 10/02/17, après 120 euros

1 journée : 65 euros si réservation avant le 10/02/17, après 70 euros

Hébergement : OUI (*Précisez*) 1 nuit.....2 nuits NON

Repas : Pension complète (du diner du vendredi soir au déjeuner dimanche) : 66 euros

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

Repas à l'unité : 15 euros si oui précisez nombre et 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](mailto:lepetitnuageblanc@gmail.com)    [www.yoganuageblanc.fr](http://www.yoganuageblanc.fr)**