



SHANTI

Centre de Yoga et d'Ayurveda de Marseille

Au coeur du Pays des Cévennes Méridionales dans un lieu * propice à la méditation et à la pratique du Hatha-Yoga

nous vous proposons des stages d'été que vous soyez Débutants ou Confirmés

Du 12 au 15 juillet 2020 - STAGE I : TOUS NIVEAUX

Tarif enseignement du stage : 210€ pour les 3 jours

Tarifs hébergement* en demi-pension + Collation du midi inclus

268,5€ chambre individuelle – (nombre de places limitées)

193,5€ chambre double

127,5€ en camping

Début du stage le dimanche 12 juillet : 16h00

Fin du stage le mercredi 15 juillet après le repas de midi.

Du 16 au 19 juillet 2020 - STAGE II : CONFIRME

Tarif enseignement du stage : 210€ pour les 3 jours.

Tarifs hébergement* en demi-pension + Collation du midi inclus

268,5€ chambre individuelle – (nombre de places limitées)

193,5€ chambre double

127,5€ en camping

Début du stage le jeudi 16 juillet : 16h00

Fin du stage le dimanche 19 juillet après le repas de midi.



Le nombre de places étant limités seules seront prises en compte les inscriptions accompagnées d'arrhes (100€) avant le 29 Mai 2020.

*** Le lieu et hébergement**

Gîte le Revel – 30120 Rogues

Il s'agit d'un hébergement en chambres d'hôtes.

Tel : 04 67 815 089 - 06 17 025 491

Renseignements

Anne DELHOMME

06 62 01 13 39 - cyamshanti@gmail.com



SHANTI

Centre de Yoga et d'Ayurveda de Marseille

**Dans une salle lumineuse et sereine ou au bord de la rivière
Venez pratiquer le Hatha-Yoga, la méditation & la relaxation**

DEROULEMENT D'UNE JOURNEE

- ❖ 8H – 9H30 : pratiques matinales - Kriyâ, réveil des énergies.
- ❖ 9H30 : petit déjeuner
- ❖ 11H : promenade ou baignade à la rivière, ou atelier sanskrit et chants védiques.
- ❖ 13H : collation, thé, café, tisane, fruits
- ❖ 15H – 18H : pratiques - Asana , prânâyâma, mudrâ, dhâranâ, Etude de textes.
- ❖ 19H : Dîner végétarien maison élaboré avec des produits de saison, locaux et issus de l'agriculture biologique
- ❖ 21H : pratiques méditatives.

