



# 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 dimanche 10 au mercredi 13 juillet 2022 - STAGE I : TOUS NIVEAUX**

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

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

291€ chambre individuelle – (nombre de places limitées)

201€ chambre double

138€ en camping

Début du stage le dimanche 10 juillet à 16h00

Fin du stage le mercredi 13 juillet après le repas de midi.



## **Du jeudi 14 au dimanche 17 juillet 2022 - STAGE II : CONFIRME**

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

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

291€ chambre individuelle – (nombre de places limitées)

201€ chambre double

138€ en camping

Début du stage le jeudi 14 juillet à 16h00

Fin du stage le dimanche 17 juillet après le repas de midi.



***Le nombre de places étant limités seules seront prises en compte les inscriptions accompagnées d'arrhes (100€).***

### **\* 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](mailto: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 : atelier sanskrit et chants védiques.
- ❖ 12h: promenade , baignade à la rivière ou repos.
- ❖ 13H30 : 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.

