



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**

Du dimanche 9 au mercredi 12 juillet 2023 - STAGE I : TOUS NIVEAUX

Tarif enseignement du stage : 210€ pour les 3 jours

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

295€ chambre individuelle – (nombre de places limitées)

205€ chambre collective

161€ en camping

Début du stage le dimanche 9 juillet à 16h00

Fin du stage le mercredi 12 juillet après le repas de midi.



Du jeudi 13 au dimanche 16 juillet 2023 - STAGE II : CONFIRME

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

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

295€ chambre individuelle – (nombre de places limitées)

205€ chambre collective

161€ en camping

Début du stage le jeudi 13 juillet à 16h00

Fin du stage le dimanche 16 juillet après le repas de midi.



Ces tarifs comprennent:

Petit déjeuner: boissons chaudes - pain-beurre-confitures maison-miel local

1 Collation : Boissons chaudes, jus de fruits BIO ou locaux et en culture raisonnée, fruits secs

Dîner: entrée, plat végétarien, boissons chaudes, dessert, tout BIO, pas de vin

Nuitée: draps fournis, serviette non fournie (sauf en camping ou les draps ne sont pas fournis)

Pour les nuitées et repas supplémentaires pour ceux qui veulent rester entre les deux stages
22€/repas, 7€/ PdJ, 26€/nuitée en chbr coll, 30€ en chbr ind, 12€ en camping

***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



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.

