



Modifications hébergements stages 2019 dans le Beaujolais

Enseignements du nâtha-yoga avec Christian Tikhomirow

2245 avenue du Colonel M. Bellec - 13540 Puyricard – 04 42 66 03 97 – contact@natha-yoga.com

Stages résidentiels de 4 jours dans le Beaujolais

- Samedi Vendredi 8 Février à 14 au mardi 12 à 12h** – «*Souffles et mantra, danse et musique de la Conscience*»
- Jeudi 18 Avril à 14h au lundi 22 à 12h** – «*11 postures essentielles et leurs souffles, visualisations, bandha et mantra associés. Outils de santé et pleins d'énergie (Gomukhâsana - Virâsana - Kurmâsana - Dhanurâsana - Ardha-matsyendrâsana - Paschimottanâsana - Vrikshâsana - Viparita - Simhâsana - Badrâsana - Natarjâsana)*»
- Vendredi 7 Juin à 14h au mardi 11 à 12h** – «*Nidra et méditation, pratiques communes et thèmes associés. Flirter dans les entre-deux. Le sommeil comme accès à la conscience*»
- Jeudi 18 Juillet à 14h au lundi 22 à 12h** – «*Découverte et approfondissement du nâtha-yoga. Petit voyage au fond de soi : postures, souffles et méditations*»
- Jeudi 22 Août à 14h au lundi 26 à 12h** – «*Découverte du yoga thérapeutique du nâtha-yoga. Techniques, méthode, applications*»
- Mercredi 30 Octobre à 14h au dimanche 3 Novembre à 12h** – «*L'art du rituel personnel dans la pratique tantrique ou comment rendre hommage à notre intimité et à ses saveurs. Apprentissage sur 3 rituels*»

Renseignements par téléphone (04 42 66 03 97) auprès de Marguerite

Participations

Enseignement : 500 €

Hébergement chambre : 145 € pour les 4 nuits petit déjeuner compris (chambre 2 lits avec douche et wc).
Participation si vous ne dormez pas au gîte : 25 € pour le stage.

Hébergement repas : 112 €, repas en cuisine végétarienne délicieuse (initialement prévu en auto-gestion).

Acompte: 100€ - Vu la nouvelle réglementation les acomptes sont encaissés à la réservation.

Le règlement de l'hébergement se fait directement auprès du gîte, celui des repas auprès de la cuisinière.