



L'Atelier de YOGA Stage d'été 2021



Conditions générales du stage :

Dates : du dimanche 25 juillet 15h au vendredi 30 juillet 10h

Lieu : Domaine du Caussanel à Blandas, près du merveilleux cirque de Navacelles.

En pleine nature, un lieu de qualité avec piscine chauffée et chambres très confortables.

Nourriture végétarienne, bio et savoureuse.

Belle salle de pratique (fraîche et lumineuse) et des lieux naturels propices aux pratiques de yoga et aux balades sauvages sur le Causse.

Vous pouvez consulter le site et le plan d'accès : www.domainelecaussanel.com

Participation : 750 € tout compris en chambre double

Le stage est animé par Hélène Guiter, formée à l'Institut de Yoga Intégral (Bruxelles), à l'Ecole Française de Yoga (Paris) et à la Fédération Française des Enseignants de Yoga (Aix en Provence).

Formée au massage ayurvédique et au massage traditionnel thaï.

Enseigne le Yoga dans le sud de la France depuis 30 ans.

Renseignements et réservation : Hélène Guiter

446 chemin de l'homme rouge

13600 LA CIOTAT

tél : 06 62 41 68 73

heleneguitar@yahoo.fr

www.yoga-atelier.com

Thème du stage : TURÎYA

L'art du funambule sur la trame de l'univers...

Turîya c'est le 4^o état de la conscience au-delà de ceux de veille, rêve et sommeil profond. Il transcende les 3 autres, c'est à la fois le silence et la libération dans l'absolu. Est-il insensé de tendre vers Turîya ? Le yoga peut-il nous mener à l'Éveil ? Peut-on définir l'Éveil ? Est-on endormi(e) ?

Des saveurs, des expériences plutôt que des croyances, des éclairages pour guider nos pas sur des chemins peu fréquentés plutôt que des réponses univoques... un itinéraire vers Soi !

Programme du stage :

Nidrâ Yoga (le Yoga du sommeil et du rêve), Hatha Yoga (*âsana, prânâyâma, mudrâ, dhâranâ...*), Nâda Yoga (Yoga du son), marche en silence, méditation sous les étoiles...

Bulletin de réservation :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

e-mail :

Je m'inscris au stage du 25 au 30 juillet 2021 et verse un acompte de 200 €

Date et signature :