
L'association YOGALLONS vous propose un stage dont le thème est :

« ALLER du grossier au subtil »

Samedi 13 avril 2024
9h00 à 17h30

Ferme des Étangs- Parc de la Gournerie
Rue de la Syonnière_44800 SAINT-HERBLAIN

Cette salle se situe en agglomération nantaise, en pleine nature, à quelques minutes de Nantes, dans le Parc de La Gournerie à St-Herblain.

Stage avec cours de Hatha yoga, Conférence sur les 5 Koshas (enveloppes) et les 3 états de conscience, pratique du Pranayama (Yoga du souffle), du Yoga Nidra (Yoga du sommeil) et de la méditation guidée.

PROGRAMME DU STAGE

9h	Accueil des participants et installation des tapis
9h30	Rappel des thèmes précédents abordés et précisions sur le thème « du grossier au subtil »
10h	Séance de Hatha Yoga (plus longue que d'habitude... afin d'aller davantage vers le subtil)
12h15	Pause déjeuner sur place (partage des agapes*) et petite marche digestive dans le parc
14h	Conférence sur les 5 enveloppes et les 3 états de conscience et leurs correspondances
16h	Pause (thé, tisanes et goûter offerts par Yogallons)
16h15	Séance de Hatha Yoga incluant Pranayama, Yoga Nidra et Méditation guidée
17h30	Satsang (Échanges, Questions/Réponses)

* Agapes : Chaque participant prévoit pour le déjeuner, soit tarte salée ou sucrée, soit salade composée, soit fruits secs ou frais, soit fromage... (l'indiquer SVP à l'inscription).

TARIF

50 € la journée tout compris.

Pour les non adhérents, une cotisation de 10€ à l'association YOGALLONS vous sera demandée en sus.

Pour confirmer votre participation

- Notifier votre inscription par e-mail (yogallons44@gmail.com)
- Régler par chèque libellé au nom de YOGALLONS
*1 chèque de 50€ (journée)
+ 10€ le cas échéant pour adhésion à l'association*
- Retourner le bulletin d'inscription + chèque à l'association YOGALLONS
29 rue de la Barrière de Fer
44800 SAINT-HERBLAIN
- Pour tout complément, contacter Jeanine Carrière au 06 33 48 61 56 /
yogallons44@gmail.com

CLAUSE DE DÉSISTEMENT ET DE PAIEMENT

Le chèque à l'ordre de l'association YOGALLONS est considéré comme arrhes et reste par conséquent acquis à l'association en cas de désistement dans les 7 jours qui précéderont l'événement. Les chèques ne seront encaissés qu'après la réalisation du stage.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Je m'inscris au stage « Aller du grossier au subtil » du Samedi 13 avril 2024

NOM.....PRÉNOM.....

TEL.....

MAIL.....

Choix obligatoire :

Je joins un chèque de 50 € si adhérent à YOGALLONS

Je joins un chèque de 60 € si non adhérent à YOGALLONS

L'adhésion à l'association YOGALLONS est obligatoire : 10 €

L'intendance des pauses (thé, café, tisanes, brioche, goûter...) sera assurée par l'association YOGALLONS

Je prévois d'apporter pour le déjeuner.....