

# STAGE DE YOGA D'ETE

## DOMAINE DE CICE BLOSSAC

Du lundi 29 juin au vendredi 3 juillet 2020

18H30-20H30



Animé par Béatrice Berthelot : professeur diplômé de la FNEY

### LIEU :

Belle salle de pratique, dans un écrin de verdure entre pinèdes et lacs.  
Pratique en extérieur suivant conditions météo :

[www.domainedecice.com](http://www.domainedecice.com)

### THEME :

#### YOGA AVEC APPROCHE AYURVEDIQUE, YOGA NIDRA ET MEDITATION

Le yoga est une invitation à un voyage à la rencontre de soi-même ; par la **pratique de yoga intégral (\*)**, avec **approche ayurvédique** nous sentirons plus profondément son efficacité en lien avec notre constitution physique.

(\*) Yoga postural avec pranayama (techniques de souffle), mûdras (gestes subtils des doigts) et mantras (chants sacrés).

Un **yoga nidra** sera proposé un jour sur deux en alternance avec une assise **méditative**. Le yoga nidra (les 29 juin ; 1<sup>er</sup> et 3 juillet) permet de mettre au repos le corps et le mental et la méditation (le 30 juin et le 2 juillet) éveille en soi l'état de « témoin », c'est-à-dire cette aptitude à prendre du recul face aux événements de la vie.



## Tisane ayurvédique offerte chaque soir

### TARIF :

150 € la semaine du lundi 29 juin au vendredi 3 juillet 2020

35 € la séance individuelle

Règlement à effectuer à l'ordre de : Domaine de Cicé-Blossac

### RESERVATION :

Auprès de Béatrice Berthelot : 06.30.22.24.58

Adresse où expédier le règlement :

Béatrice BERTHELOT - 20, La Plessette 35230 ORGERES

Site internet : <http://namasteyogarenessud.fr>

Mail : [beatrice@namasteyogarenessud.fr](mailto:beatrice@namasteyogarenessud.fr)

---

NOM : .....

PRENOM : .....

ADRESSE MAIL :

.....

☎ : .....

Je suis intéressé(e) :

Stage de yoga complet du 29 juin au 3 juillet 2020 - 18 H 30/20 H 30

A la séance 18 H 30/20 H 30  Jour(s) choisi(s) :