

# Stage **HATHA YOGA INTEGRAL** - 2020

Samedi **24 octobre** (15h00) / jeudi **29 octobre** (16h30)

Enseignant de Yoga : **Daniel Rougier** (FNEY)

*Psycho-praticien Titulaire SNPPsy*

En résidentiel au **Domaine Mastaram** dans le **GERS-France**

**Pour une Pratique de Hatha Yoga Unifiée et Enrichie  
Grâce à l'Énergie du Cœur et à la Clairvoyance de l'Esprit**

Cette expérimentation s'appliquera plus particulièrement aux :

- Postures
- Respiration – Pranayama
- Relaxation
- Assise
  - Repérer les désaccords du Physique, du Psychisme, du Mental dans les pratiques
  - Les éliminer pour une pratique unifiée de l'Être – Samata
  - Apprécier – expérimenter le/les changements dans la pratique
  - Etats intérieurs – effets – méditation
  - Être ce que nous sommes vraiment au-delà des apparences....

**Prix global du STAGE** (hébergement inclus en pension complète) : **840 euros TTC**

**INFO/INSCRIPTION :**

[contact@domaine-mastaram.fr](mailto:contact@domaine-mastaram.fr)

[www.domaine-mastaram.fr](http://www.domaine-mastaram.fr)

**05.62.63.38.57**