

# LE YOGA POUR BOOSTER VOTRE SANTE

## STAGE à ANZY le DUC (71)

### JUILLET 2017

### Lundi 3 au vendredi 7

(programme au dos)

Informations :

Association SHANTALA

71170 Chauffailles

06.37.42.25.26

Avec **Daniel ROUGIER**

Enseignant de Yoga FNEY—Psycho Praticien

POSTURES

PRANAYAMA

MEDITATION

MENTAL

SEREIN

ENERGIE

ELAN

JOIE

CROISSANCE

# LE YOGA POUR BOOSTER VOTRE SANTE

- Stage ouvert à Tous -

Animé par **Daniel ROUGIER**

Enseignant de Yoga Certifié (FNEY)

Psycho Praticien (SNPpsy)

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

**LUNDI 03 JUILLET** 09h00

au **VENDREDI 07 JUILLET** à 16h00 :

**SOIT 5 JOURS**

**ANZY le DUC** (Saône et Loire)

À la **MAISON FAMILIALE RURALE**



6 heures de pratiques journalières :

**POSTURES, PRANAYAMA, RELAXATION, MEDITATION avec  
JOIE, ENERGIE DOUCE et MENTAL SEREIN**

## CONDITIONS PRATIQUES

- **Prix du STAGE complet : 350 euros**  
⇒ Possibilité de ne participer qu'aux 2 premiers jours : **160 euros**

Arrhes de réservation (*encaissés 1er jour du stage*) :

**160 euros** par chèque à l'ordre de « Domaine Mastaram »

- **HEBERGEMENT en résidentiel**

Pension complète pour la durée du stage : **161 euros**

*(info sur [www.mfr-anzy.fr](http://www.mfr-anzy.fr))*

⇒ Possibilité d'adapter à « la carte » sur demande

Participation forfaitaire location salle d'activités : **10 euros/pers**

## INFORMATIONS :

**Association SHANTALA**

**71170 Chauffailles— 06.37.42.25.26**

**et /ou [contact@domaine-mastaram.fr](mailto:contact@domaine-mastaram.fr)**