

Vacances YOGA

21-27 août 2016
au domaine Mastaram

(SNCF : 30' de Tarbes, aéroport : 1h15 de Pau)



Avec Gwenaëlle Morin & Karine Barbeau
professeures de Yoga de la lignée Satyananda



Terminez l'été en beauté au sud du Gers,
sur un site ressourçant, en pleine nature.

Pour une belle rentrée, rejoignez-nous
venez respirer et recharger vos batteries !

2 séances journalières de Yoga

(matin avant le petit déjeuner et fin de journée avant le dîner)

Ateliers d'approfondissement de pratiques

(après le petit déjeuner : postures, respiration, méditation)

Yoga Nidra

Marches méditatives



650 € par personne (enseignements, hébergement,
pension complète – nourriture bio végétarienne)

INFOS & INSCRIPTIONS

Gwenaëlle : 06.67.30.01.08

izourt@yahoo.fr

Karine : 06.84.49.64.86

barbeaukarine@gmail.com



PROGRAMME

Dimanche 21 août après-midi et soir :

Arrivées, installation, visite du site,
Présentations, pratique commune

Chaque jour de la semaine :

Matin	Séance Hatha yoga avant le petit déjeuner Atelier d'approfondissement de pratiques (postures, respiration, méditation...) Yoga Nidra
Après-midi	Marche méditative et/ou Temps libre
Soirée	Séance Hatha yoga
Soir après dîner	Méditation

Samedi 27 août :

Matinée pratique comme les autres jours
Départs après le déjeuner

Au plaisir de vous retrouver !
Gwenaëlle & Karine

<http://www.domaine-mastaram.fr/>

✂-----

Bulletin d'inscription à renvoyer à Gwenaëlle Morin – 7 les Fichères – 79220 Germond Rouvre
ou à nous remettre directement.

Acompte de 150€ à verser à l'inscription (chèques à l'ordre de Psyog). Règlement du solde avant le 20 juillet (facilités de paiement). Confirmation du stage à partir de 10 personnes. Maximum 18 personnes.

Nom : Prénom :

Age : Pratique de yoga hebdo : oui non

Moyen de transport :

Régime, allergie alimentaires particuliers :

Problème de santé à signaler :