

# Stage HATHA YOGA INTEGRAL

Ouvert à Tous

**14 AVRIL** (soir) au **20 AVRIL** (14h) **2019**

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

*Psycho-praticien Titulaire SNPpsy*

En résidentiel au Domaine Mastaram dans le GERS

**Comment renouveler sa Pratique du Yoga  
Grâce à l'Énergie du Cœur et à la Clairvoyance de l'Esprit**

Ce renouvellement 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)