

# Stages d'été juillet/août 2018 Douarnenez

**Tous niveaux, stage non résidentiel**

**Thèmes :**

- Stabilité dans le mouvement : les postures clés du yoga Ashtanga Vinyasa
- L'énergie du souffle : l'équilibre via le Pranayama
- Plongée dans le Yoga Nidra, détente et méditation

**o STAGE 5 jours (20H) - du 16 au 20 juillet ou 27 au 31 août -**

**Du lundi au vendredi 9H30-12H et 17H30-19H**



9H30-11H30 : asanas

11H30 : yoga nidra

12H-17H30 : pause

17H30-18H30 : yoga restauratif (yin,hatha)

18H30-19H : pranayama et méditation

coût : journée 45 euros, semaine 190 euros

Les inscriptions à la demi-journée seront possibles à partir du 1er juillet .

**inscription et conditions d'annulation** : inscription validée après règlement à l'ordre de Aude Chancerelle. Adresse postale : Menez Devet, plován 29720. Annulation et remboursement possible jusqu'à 30 jours avant le stage : 80%. Aucun remboursement n'aura lieu en cas de désistement moins de 30 jours avant le début du stage.

*om shanti shanti shanti*