

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 WEEK-END 2 jours (8H) - 21/22 juillet ou 25/26 août -**

samedi et dimanche : 9H30- 12H et 17H30-19H



9H30-11H30 : asanas

11H30 : yoga nidra

12H-17H30 : temps libre (plage, promenade..)

17H30-18H30 : yoga restauratif

18H30-19H : pranayama et méditation

coût :

matin 30 euros / soir 20 euros . 1 journée 45 euros, week-end 80 euros

inscription et conditions d'annulation : inscription validée après règlement à l'ordre de Aude Chancerelle. Adresse postale : Menez Devet, plovon 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