

Stage Ashtanga Yoga et Yoga Nidrâ

avec Arnaud Kancel

27 octobre

> 2 novembre 2017

au Village O Ti Bouboul, Guadeloupe

Arjuna Shala • 6 rue Maguelone, 34000 Montpellier • 06 68 41 66 66 / 04 67 58 16 68 • info@arjuna-shala.com • www.arjuna-shala.com

Pratique posturale consciente et précise - Yoga nidrâ, relaxation profonde modifiant l'état intérieur - Etude des tantras, textes classiques dont seront issues les techniques de yoga nidrâ - Mantras (chant vibratoire).

Animé par Arnaud Kancel, pratiquant le yoga depuis plus de vingt ans, auteur du livre *Le monde spirituel* et d'une traduction des yoga sutras de Patanjali.

Il est possible de suivre l'ensemble du stage, de participer sur deux jours ou plus ou d'assister à toute classe individuellement. Le lieu, en pleine nature, est propice à un temps de retraite. Pratique, repas et hébergement sur place. Départ de randonnées depuis le site et rivière attenante où se baigner.

Participation : 20€/classe, 50€/jour, 240€ pour la totalité.

Hébergement : entre 30 et 37,50€/nuit en fonction de la case choisie. Draps et serviettes fournis.

Repas : Brunch/12 euros - Dîner/16 euros

Possibilité de repas végétariens. Pain fait maison. A volonté, thé peyi frais à base des plantes du jardin. Possibilité de stocker encas personnels.

Contact pour inscription : 06 90 38 68 66 ou bkmerlot@gmail.com

Séances accessibles à toutes et tous, sauf grands débutants. Il conviendra tant aux personnes enseignant déjà le yoga qui amélioreront leurs techniques, qu'aux élèves passionné(e)s.

Déroulement :

8h-11h Pratique posturale

Brunch

13h-15h Philosophie - Yoga nidrâ

Collation

17h-19h Etude précise des postures / Respiration (pranayama)

Repas

Mantras



Bulletin à imprimer et à retourner accompagné du chèque libellé à l'ordre de FFAVY.



ARJUNA SHALA

à Village O TI BOUBOUL
Bois Sec - Chemin des Mineurs
97128 GOYAVE FWI - Guadeloupe
<http://gites-guadeloupe.info>

Inscription au Stage Ashtanga Yoga et Yoga Nidrâ du vendredi 27 octobre 14h au jeudi 2 novembre 11h

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

E-mail :

Téléphone(s) :

Signature