

Yoga sutras de Patanjali

Stage avec Arnaud Kancel

28 > 30
septembre 2018

À Shanti yoga shala,
Saintes



Vendredi, de 18h30 à 20h30 : Yoga nidrâ

Le yoga nidrâ repose sur la symbolique du sommeil et du rêve. Notre état de veille est conditionné, notre pensée fonctionnant à partir de schémas de fonctionnement appris et inculqués. Chaque séance débute par une discussion, suivie d'une pratique allongé. La technique utilise essentiellement des visualisations, qui vont modifier la perception et l'état de conscience

Samedi, 10h à 13h :

Atelier ashtanga yoga, première série éclairée.

Samedi, de 16h à 19h :

Pranayama et yoga nidrâ.

Dimanche, de 9h30 à 12h :

Atelier ashtanga yoga, deuxième série pour tous.

Chaque classe est accessible à toutes et tous, sauf grands débutants pour les pratiques d'ashtanga yoga.

Tarifs :

- 25€/classe - 90€ pour la totalité.

Modalités d'inscription :

Merci de retourner le bulletin d'inscription avec le paiement à l'adresse suivante :

Mathilde Viart - 33 rue Jean XXIII - 17100 Saintes
mathilde.viart@gmail.com

Lieu du stage :

Shanti yoga shala
6 Chemin de la Maison Levée
17100 Saintes

Arnaud Kancel pratique l'ashtanga yoga depuis plus de vingt ans. Établi à Montpellier où il a fondé le centre Arjuna Shala, il enseigne en France et à l'étranger (Inde, Pérou, Grèce, Luxembourg, ..). Il est également auteur de deux livres, *Le monde spirituel* et *Les yoga sutras de Patanjali Décryptés*.



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

Inscription au stage Yoga sutras de Patanjali



Bulletin à retourner à :

Mathilde Viart
33 rue Jean XXIII
17100 Saintes

Lieu du stage :

Shanti yoga shala
6 Chemin de la Maison Levée
17100 Saintes

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

E-mail :

Téléphone(s) :

Signature