

Week-end de Yoga à l'abbaye d'En Calcat (81)

Du vendredi 15 soir au dimanche 17 novembre 2019

Thème : le yoga un chemin de transformation

Le yoga est un chemin de transformation qui nous invite à découvrir progressivement notre nature profonde, espace de paix et de joie, non soumis aux agitations du mental.

Vivre en étant davantage relié à notre centre est une aide précieuse pour vivre en confiance sans se laisser submerger par les aléas de la vie.

Notre nature profonde est notre boussole qui nous indique la direction à suivre. Quand nous sommes relié à notre centre, la vie devient plus simple et nous révèle toute sa splendeur.

L'abbaye d'En Calcat nous offrira un cadre idéal pour goûter au plaisir d'un temps pour soi, un temps pour s'observer, pour pratiquer, pour se recentrer.

Lieu du stage

Située à Dourgne dans le Tarn, l'abbaye d'En Calcat est un véritable havre de paix au cœur de la Montagne Noire.

Aspects pratiques

Accueil et répartition dans les chambres le vendredi à partir de 18h

Repas du vendredi soir : 19h

Démarrage de l'enseignement: vendredi à 20h

Fin du stage : dimanche à 16h

Tarif du week-end : 240€ (dont 65€ pour la pension complète)

Si vous avez des difficultés financières, n'hésitez pas à me le faire savoir.

Hébergement : chambre individuelle ou double selon préférence.

Prévoir un tapis pour la pratique et un coussin ou petit banc pour l'assise.

Stage limité à 10 participants.

Inscription

Aurélie Bernou

Professeuse de l'IFY, formée par Claude Maréchal, Peter Hersnack et François Lorin.

aurelie.eav@gmail.com/06.28.56.20.16

Acompte de 60€ à me retourner (51 rue du Panoramique, 31650 Saint Orens) pour finaliser votre inscription.