

Stage Yoga du samedi 5 juin à 10h au dimanche 6 juin à 17h  
à la *Ferme Sirote la Vie à Lagraulet St Nicolas*  
*Animé par Muntsa Cosculluela enseignante de L'IFY*

Deux jours pour se poser et approfondir la pratique et compréhension du Yoga en prenant appui sur différents supports:

Pratique sur le tapis

Etude des *Yoga sutras de Patanjali* Texte fondateur du Yoga

Son et chant de la tradition védique

Partage du silence et échanges d'impressions

Dans un environnement naturel apaisant à l'intersection de la Haute-Garonne, du Gers et du Tarn et Garonne, le gîte de Sirotelaie nous accueille <http://www.sirotelavie.com>

Le gîte peut héberger jusqu'à 12 personnes dans des chambres spacieuses avec deux ou trois lits.

Les repas sont végétariens préparés par Fanny avec beaucoup de soin et des produits locaux.

Tarifs du stage: hébergement 80€ Enseignement 120€  
Inscriptions [muntsacosculluela@gmail.com](mailto:muntsacosculluela@gmail.com)  
Muntsa 06 34 76 68 27

