



RETRAITE DE HATHA YOGA ASCENSIONNELLE DANS LE VERCORS DU 20 AU 24 MAI 2020



Nous expérimenterons un travail intense du Yoga grâce à une approche complète : **Kriyas** (nettoyage physique et énergétique), **Mantras** (courts chants sacrés qui purifient corps et esprit), **Pranayamas** (exercices de respiration), **Asanas** (posture de Hatha Yoga), **Yin Yoga** (restauration profonde des tissus corporels et du système nerveux). Nous partagerons des ateliers d'échanges autour de la **connaissance de soi**, des émotions et du système neuro-cérébral.

PROGRAMME

7h-8h30	Kriyas-mantras-pranayamas-salutation au soleil
8h30	Petit déjeuner
10h30-12h30	Yoga. Pratique d'asanas
12h30	Déjeuner (végétarien-savoureux-créatif)
13h30	Repos-sieste-balade-lecture -Ateliers de développement personnel avec Audrey
18-19h30	Yin Yoga-Yoga Nidra
20h00	Dîner
21h30	Méditation



INFORMATIONS PRATIQUES

Arrivée mercredi 20 au soir-Départ dimanche 24 en début d'après-midi

Trains pressentis :

Paris-Crest le 20 mai 12h56-17h11/Crest-Paris le 24 mai 12h54-16h25

Tarif : 4jours et 4 nuits - **740 euros** par personne (gîte en chambres partagées - pension complète - transport depuis la gare)

Inscription : validée à réception des arrhes – 50% du montant du stage (non remboursables) – Groupe limité à 15 personnes.

Contact inscriptions et renseignements :

Audrey au 06 15 39 36 47 /

mail :audrey.kirmiz@gmail.com

