

Hatha-Yoga, Qi Gong et une Journée de Randonnée

Du dimanche 25 au samedi 31 août 2019

"Mieux vivre l'instant présent"
grâce à deux disciplines de pleine conscience,
et une reliance à la nature



Séjour ouvert à tous

Pratiquants réguliers ou occasionnels
de Yoga ou Qi Gong
Ambiance de partage et de convivialité.

Matériel

Apportez une serviette et votre tapis
de yoga (prêt possible),
une bouteille d'eau,
une couverture chaude
(important pour la relaxation),
un petit oreiller pour le confort de votre
tête pendant la relaxation (optionnel).

Pour les marches : sac à dos,
de bonnes chaussures (ni baskets,
ni semelles lisses), batons de marche.

Conditions et inscriptions

Yoga, Qi Gong et Randonnée : 305€

Pension complète : 360€

Inscription validée à réception
de 120€ d'arrhes à « Association
Kurmaom », Résidence Ste Victoire,
Bâtiment B3, 13120 Gardanne.

Envoi des informations détaillées
3 semaines avant le stage.
Le covoiturage vous sera proposé.



Cours & stages de yoga traditionnel
Association Loi 1901 N° W131000193
SIRET 75285686400018

Activités

Pendant ce séjour, nous alternerons des séances de pratiques traditionnelles de Yoga et de Qi Gong, disciplines de "Pleine Conscience" complémentaires, deux arts de vivre nés de la quête de l'Homme pour une existence plus harmonieuse, des méditations et des marches contemplatives et silencieuses pour une reliance à la nature. Si la météo le permet les séances de Qi Gong auront lieu en extérieur selon la tradition.

Nous vous proposerons une journée de randonnée en montagne, dans ce cadre de nature magnifique aux alentours de La Sauvagine, ainsi que des ateliers en lien avec Yoga et Qi Gong. Le stage sera aussi ponctué de temps de partage et de convivialité.

Intervenantes

Edith Groshenny, professeure de Hatha-Yoga, diplômée FFHY
Dominique Bardin, professeure de Qi Gong, diplômée de l'Ecole du Tao
Dominique Allès, accompagnatrice en montagne

Hébergement et pratiques

En pension complète au Gîte de La Sauvagine, à Grimone, au sud du Parc du Vercors. Très belle salle de yoga, lumineuse, d'une énergie apaisante et chambres confortables de 2 ou 3 personnes.
Accueil chaleureux, cuisine délicieuse ! www.gite-lasauvagine.fr
Accueil dimanche 25/08 à 18h - Départ samedi 31/08 après le brunch.

Infos et contact

Tous nos cours et stages sur www.hatha-yoga-kurmaom.com
Contacter Edith : par mail à associationyoga.kurmaom@gmail.com
ou au 06 27 40 66 57