



Renseignements et inscriptions

Contactez Edith au 06 27 40 66 57 ou à associationyoga.kurmaom@gmail.com

Séjour ouvert à tous

Quel que soit votre niveau 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 randonnées : sac à dos, de bonnes chaussures (ni baskets, ni semelles lisses) et bâtons de marche.

Conditions

Yoga et Qi Gong : 240€ - Randonnées : 50€
Hébergement en pension complète : 352€
Inscription validée à réception d'un chèque de 100€ d'arrhes à « Association Kurmaom ».
Envoi des informations détaillées 3 semaines avant le stage. Vous pourrez organiser du co-voiturage. C'est sympa et économique !

Retrouvez toutes nos activités sur

www.hatha-yoga-kurmaom.com

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



Hatha-Yoga, Qi Gong et Randonnées

Du dimanche 17 au samedi 23 juin 2018

Ancrage, souffle et fluidité dans la posture
seront nos fils conducteurs.

Activités

Le Hatha Yoga traditionnel est la forme de yoga la plus connue en Occident. Il s'appuie sur une pratique corporelle (étirements posturaux, respiration de plus en plus fluide et apaisée, relaxation) nourrie par le symbolisme des postures et la philosophie indienne mettant en avant des notions comme respect, bienveillance, justesse, chacun faisant son bout de chemin vers lui même selon ses propres possibilités de l'instant.

Le Qi Gong permet la circulation des énergies dans le corps grâce à des mouvements doux, la respiration et la concentration. Sa pratique permet de nourrir les organes internes, il participe au maintien de la santé et de l'harmonie entre le corps et de l'esprit.

Deux randonnées dans le Vercors, dont une au lever du soleil si la météo le permet, et l'autre en journée.

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 17 juin, à 18h - Départ : samedi 23 juin vers 12h30.