



## Renseignements et inscriptions

Contactez Edith au 06 27 40 66 57 ou à [associationyoga.kurmaom@gmail.com](mailto: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.

Pour les ballades : un sac à dos et de bonnes chaussures (attention : pas de semelles lisses).  
Bâtons de marche\* (\*optionnel).

## Conditions

Yoga, Qi Gong et ballades : 180€

Hébergement en pension complète : 240€  
Inscription validée à réception d'un chèque de 90€ 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](http://www.hatha-yoga-kurmaom.com)

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



# Stage Yoga et Qi Gong

Du mercredi 9 au dimanche 13 mai 2018

## Activités

*Le yoga est à l'Inde ce que le Qi Gong est à la Chine. Venez faire l'expérience de ces deux pratiques corporelles aux multiples bienfaits, deux arts de vivre nés de la quête de l'Homme pour un mieux être physique et émotionnel, une existence plus harmonieuse.*

Pendant ce séjour, nous alternerons séances de hatha-yoga traditionnel et pratiques de Qi Gong. Si la météo le permet les séances de Qi Gong auront lieu en extérieur selon la tradition.

Nous vous proposerons aussi divers ateliers en lien avec ces deux disciplines et des ballades dans cette nature magnifique aux alentours de La Sauvagine.

## Intervenantes

Edith Groshenny, professeure de Hatha-Yoga, diplômée FFHY

Dominique Bardin, professeure de Qi Gong, diplômée de l'École du Tao



## 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](http://www.gite-lasauvagine.fr)

Accueil mercredi 9 mai, à 18h

Départ dimanche 13 mai après le brunch.



Nous combinerons ces deux pratiques pour améliorer ancrage, souffle et verticalité, et pour harmoniser nos énergies intérieures.