

Hatha-Yoga et Qi Gong

Du mardi 7 au dimanche 12 mai 2019

Venez pratiquer ces deux disciplines qui se rejoignent dans leurs principes fondamentaux de méditations en mouvement, afin de mieux vivre l'instant présent.



Séjour ouvert à tous

Pratiquants réguliers ou occasionnels de Yoga ou Qi Gong

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 et Qi Gong : 250€
Pension complète : 308€

Inscription validée à réception de 110€ 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

conception - 2018
www.comsupport.fr



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 aussi divers ateliers en lien avec Yoga et Qi Gong et des ballades dans ce cadre de nature magnifique aux alentours de La Sauvagine. 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

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 mardi 07/05 à 18h - Départ dimanche 12/05 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