

# YOGA, QI GONG, MÉDITATION ET BALLADES

Du vendredi 26 au mardi 30 juin 2020



TROUVER SON ANCRAGE  
POUR UN ESPRIT APAISÉ DANS UN CORPS EN MOUVEMENT

Nous alternerons séances de Yoga et de Qi Gong,  
et aussi des marches conscientes,  
des temps de silence, de convivialité et de méditation,  
des ateliers de reliance à la nature,  
et des ballades dans la vallée de la Haute Bléone,  
dans les Alpes de Haute Provence.



## Programme

**Séjour ouvert à tous** : débutants, pratiquants occasionnels ou réguliers de Yoga ou Qi Gong

**Hébergement** en yourtes au Camping Mandala (04 Prads)

**Accueil** le 26 à partir de 17h  
**Départ** le 30 après le déjeuner.

**Repas** végétariens, avec retour à des saveurs épurées, préparés et pris en commun, parfois en silence.

**Prix par personne tout compris** (activités et hébergement) : 450€.  
8 places seulement.

**Inscription validée** dès réception de 150€ d'arrhes (voir notre site)

## Intervenantes

**Edith Groshenny**,  
Professeure de Hatha-Yoga,  
diplômée FFHY et facilitatrice  
en méditation et en reliance.

**Dominique Bardin**,  
Professeure de Qi Gong, diplômée  
de l'école du Tao.


## Infos et contact

Organisé par KurmaOm



Plus de détails sur ce stage et toutes nos activités sur notre site :

[www.hatha-yoga-kurmaom.com](http://www.hatha-yoga-kurmaom.com)

Contactez Edith au 06 27 40 66 57,  
via le formulaire de contact sur le site.  
ou par message sur  Kurmaom.

## KurmaOm

Cours, stages et ateliers de bien-être,  
yoga, méditation et reliance.

Association Loi 1901 N° W131000193  
SIRET 75285686400018