

Week-end Yoga saison 2024 à Die dans la Drôme avec Jeannot Margier

Compte tenu de mes déplacements et des personnes qui viennent de loin, il m'apparaît plus judicieux de proposer des week-end qui se dérouleront à Habiterre à Die avec possibilité d'hébergement dès le vendredi soir

Le montant pour la salle et pour l'hébergement se font en participation consciente et individuellement.

Pour la pratique, le coût sera de 80 € pour le WE.

Le coût de la location de la salle et de l'hébergement seront donnés en conscience

Dates :

✚ 2 et 3 mars 2024

✚ 31 août et 1^{er} septembre

Déroulement des journées :

✚ Le samedi	De 10h à 12h30 & de 14h à 16h30	Yoga du son et hatha-yoga sur un thème spécifique
✚ Le dimanche	De 07h30 à 8h30 <i>Pause petit-déj jusqu'à 10h00</i> Puis de 10h à 12h30 & de 14h à 16h30	Réveil corporel, pranayama, Hatha-yoga, méditation et yoga nidra

Le son et le chant seront présents sur tous les week-end.

Pour venir à Habiterre :

une fois à Die, prendre la direction du VVF

une fois devant le VVF, prendre le chemin qui

descend à droite sur 100m et vous êtes arrivé(e)s.



Le yoga est un cheminement qui se justifie par une conviction : l'organisme humain est le lieu d'éveil et de progrès continu de la conscience. C'est le Hatha Yoga : il faut que le corps soit à l'aise pour que l'âme s'y plaise.

Il s'agit par la pratique, de favoriser une recherche permettant à chacun de retrouver sa place et sa vraie nature. Comment utiliser le souffle dans la pratique posturale et respiratoire, passer du déséquilibre à l'équilibre, de la dispersion à l'unité et créer cet état subtil, où le mental est prêt à la concentration et à la méditation.

Bulletin d'inscription pour le we du 2 et 3 mars 2024 : à retourner à Jeannot Margier – 935 route de La Croix - 26150 Marignac-en-Diois

margier.jeannot@orange.fr

Prénom, Nom :

Adresse mail et téléphone :

Adresse postale :

Joindre 40 € d'arrhes si ce n'est déjà fait pour valider l'inscription.

Pré-réserve pour le we du 31/08 et 1/09 : oui , non (rayer la mention inutile)