

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

Compte tenu de mes déplacements et des personnes qui viennent parfois de loin, il m'apparaît plus judicieux de proposer des week-ends qui se dérouleront à la bergerie de Saint Etienne en Quint, 45 route du Col d'Anès

Le prochain week-end aura lieu le 31 août et 1^{er} septembre

Pour venir : Entrez dans la vallée de Quint à Sainte Croix (26150), suivre St Julien en Quint, Tourner à droite vers St Etienne en Quint au panneau. Arrivé au village tourner à droite et tourner à gauche juste après le lavoir. Leur site : assolabergerie.fr

Le coût total du week-end est de 80 euros sans l'hébergement ni le paiement de la salle en conscience

Déroulement du Week-end :

Le samedi De 10h à 12h : Assise silencieuse, hatha yoga

De 14h à 16h30 : Yoga du son, chants, relaxation

Le Dimanche De 7h30 à 9h : Réveil corporel, pranayama puis pause petit déjeuner jusqu'à 10h

De 10h30 à 13h : Hatha-yoga, postures en duo

De 14h à 16h30 : Chants et yoga-nidra

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 chacune et 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 week-end du 31 août et 1^{er} septembre : à retourner à Jeannot Margier , 935 route de la Croix – 26150 – Marnac en Diois

Mail : margier.jeannot@orange.fr www.jeannot-yoga.fr

Nom et prénom :

Adresse mail et postale :

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