

Week-end de Pentecôte en Yoga

Du samedi 22 mai (10h) au lundi 24 mai 2021(15h)

Avec **Jeannot Margier**, enseignant de yoga affilié à la FIDHY, formation André Van Lysebeth. Auteur du livre « Yoga sur chaise, changer le regard sur la vieillesse et le handicap » et d'un DVD sur la genèse de la pratique.

Dans le sud-Vercors drômois à Grimone, petit village à 1100m, au gîte de la Terriade



Infos et réservations :

- Hébergement en chambre double ou chambre seule avec supplément de 20€/nuitée

Possibilité d'arriver le vendredi avec supplément, à préciser lors de votre réservation au gîte.

LA TERRIADE

Grimone
26410 GLANDAGE.

04.75.21.11.34 Appeler entre 18h et 19h
Ou par mail latterriade@gmail.com

www.terriade.com

- Repas végétariens
Régimes particuliers à préciser

Lumière, Souffle, Conscience, Energie

Tous les aspects du yoga feront l'objet d'une pratique :

Hatha-yoga, yoga du son, chants, yoga sur chaise, pranayama, yoga nidra et assise silencieuse. Avec randonnées et pratiques dans la nature du Vercors ou dans la salle de pratique de 100m².

Le coût du stage s'élève à 350 € tout compris. 15 personnes maximum.

« Une pratique n'est juste que si elle fait bouger quelque chose sur l'échiquier de l'Être et de la conscience »

Au plaisir de partager ce week-end avec vous, Jeannot

Contact Jeannot Margier : margier.jeannot@orange.fr - www.jeannot-yoga.fr

Bulletin d'inscription

à renvoyer à **Jeannot Margier**

La Croix – 26150 Marignac en Diois

Accompagné d'un versement d'arrhes de 100€ avant le 15 mars.

Je souhaite m'inscrire au stage de yoga du 22 au 24 mai 2021 à Grimone, WE de Pentecôte

Prénom Nom :

Adresse mail et adresse postale :

.....

Téléphone :