

Week-end Yoga saison 2018/2019 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 (3 chambres de 2).

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

Pour la pratique, le coût de la journée sera de 40 € et de 80 € pour le WE.

Il sera aussi possible de diminuer si nécessaire et toujours en conscience... ou augmenter !!!

Dates :

- ✚ 15 et 16/09/18
- ✚ 17 et 18/11/18
- ✚ 19 et 20/01/19
- ✚ 09 et 10/03/19
- ✚ 04 et 05/05/19

Thèmes des ateliers (solo et duo) :

- ✚ La colonne vertébrale, arbre de vie
- ✚ Réveiller la force vive du ventre (bassin, abdos, périnée)
- ✚ Les flexions et les extensions
- ✚ La respiration interne et la respiration externe
- ✚ La méditation

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 : à retourner à Jeannot Margier La Croix - 26150 Marignac-en-Diois

margier.jeannot@orange.fr

Prénom, Nom :

Adresse mail et téléphone :

Adresse postale :

Suis intéressé(e) pour les 5 WE : OUI

Si NON lesquels :

Ne peut venir qu'une seule journée, indiquer le samedi ou le dimanche retenu

Samedi :

Dimanche :

Arrhes versés en conscience pour valider l'inscription : €