

I – POSTURES- SOUFFLE ET CHI

DATES 7 jours : Du Samedi 30 Mars à 9h 00 au Vendredi 5avril 2019 après le dîner.
1/2 journée de repos prévue en milieu de stage.
Nous vous conseillons d'arriver la veille. Les gîtes sont réservés du vendredi 29 mars au soir au samedi matin 6 avril 2019

CONDITIONS Cours : 540€ Hébergement : voir au dos du document.

Ce stage est complet, une liste d'attente est ouverte

- ❖ Toutes les postures seront abordées dans la perspective d'éveiller les centres de force du corps
- ❖ Le pranayama sera nourri de l'énergie profonde
- ❖ Une initiation aux techniques de base du CHI dans la perspective de la vie quotidienne.
- ❖ Le cours du soir privilégiera les postures de repos profond, ainsi que l'apprentissage des sons.



II – Stage de l'ASCENSION

DATES Du jeudi 30 mai à 9h 30 au dimanche 2 juin 2019 à 13h.
Possibilité d'arriver dès le mercredi 9 mai au soir.

CONDITIONS Cours : 285€ Hébergement : voir au dos du document

- ❖ Notre rencontre « Ascensionnelle » nous permettra de réviser et de perfectionner les techniques internes et leur adaptation dans les postures de yoga et dans celles de la vie quotidienne.
- ❖ Nous aborderons également, les postures de repos profond, les techniques internes liées au Pranayama, de même que l'apprentissage des sons.



III – PERFECTIONNEMENT - POSTFORMATION

DATES 7 jours : Du dimanche 23 juin à 9h30 au samedi 29 juin 2019 après le dîner.
1/2 journée de repos prévue en milieu de stage.
Nous vous conseillons d'arriver la veille. Les gîtes sont réservés du samedi 22 juin au soir au dimanche matin 30 juin 2019.

CONDITIONS Cours : 540€ Hébergement : (voir au dos du document).

Thème :

- ❖ Le mouvement interne, l'énergie et leur correspondance avec les centres de force. Relation entre les postures debout et les postures inversées.
- ❖ Pranayama et apprentissage des sons.
- ❖ Méditation dans l'action des postures – Méditation dans l'assise.
- ❖ Postures de repos profond.

Le contenu de ces stages peut s'avérer incompatible avec un traitement et une médication à orientation psychiatrique et certains problèmes psychologiques.

Le nombre de participants à tous ces stages est limité.

Tout stage commencé est dû (cours et hébergement).

Bulletin d'inscription à retourner avec votre chèque à

Martine LE CHENIC
5, Bois du Fenouillet
34270 VACQUIERES
France