

Pour qui ?

Le stage est ouvert à toutes et à tous.

Il serait bénéfique cependant d'avoir déjà une expérience en yoga, et une année de pratique posturale au minimum.

La retraite s'adresse à des personnes désireuses de perfectionner leur pratique yogique et d'expérimenter les asana et leurs bienfaits dans une dimension psychocorporelle.

Les enseignantes

Béatrice Kilchenmann enseigne le yoga depuis plus de 30 ans, artiste plasticienne passionnée, son enseignement est teinté d'originalité et de créativité.

Nathalie Weill-Privat enseigne depuis 10 ans, directrice de l'école Yoga7, son enseignement est dynamique et enthousiaste. Toutes deux sont membres et diplômées de l'association professionnelle Yoga Suisse.

Participation

Enseignement 400 frs

Hébergement, en chambres de 2, 3 ou 4 lits, et pension complète 500 frs

Total : **900.- frs** à verser sur le compte de Yoga7

CCP : 12-276328-5

IBAN : CH95 0900 0000 1227 6328 5

CODE BIC : POFICHBEXXX

Inscriptions jusqu'au 7 juillet, dès réception des arrhes d'un montant de 300.- frs. Désistement : remboursement de 50% des arrhes un mois et demi avant le stage ; de 25% un mois avant.

Contact

Pour toute information complémentaire sur le contenu du stage s'adresser à :

nathalie.weill@yoga7.com
079 200 75 64

Inscriptions en ligne :
www.yoga7.com



*Vous propose son
stage d'été*



DU 13 AU 17 AOÛT 2017

Avec

Béatrice Kilchenmann

et

Nathalie Weill

Contenu du stage

- Pratiques posturales
- Pranayama (travail sur le souffle)
- Ateliers créatifs en lien avec les Yoga-Sutra
- Mandala
- Méditation
- Silence de 22h à 9h30

But du stage

- Apprivoiser les énergies physiques
- Diminuer le stress et augmenter la concentration grâce à la pratique posturale
- Créer l'espace nécessaire afin d'expérimenter l'harmonie entre le corps et l'esprit



Matériel

Prendre avec soi tapis de pratique, couverture, coussin et blocs si nécessaires. Possibilité d'emprunter du matériel sur requête préalable la semaine précédant le stage.

Infrastructure

Accueil le dimanche dès 15h, début du stage à 17h, clôture le jeudi à 17h. Nourriture végétarienne bio, (trois repas par jour), possibilité de chambre individuelle sur demande dans les limites des disponibilités (supplément).

Lieu

Hôtel-Pension Beau-site
Chemin du Mont 13,
1927 Chemin sur Martigny
www.chemin.ch

Possibilité de co-voiturage.

