

Lieu du stage :

La Soleillette, Le Glandon, Bogève, dans la Vallée Verte, en Haute-Savoie. Située à environ 1/2 heure de Genève, La Soleillette trône au milieu des pâturages, à la sortie du village de Bogève, face au massif des Brasses.

Vous trouverez toutes les informations concernant la Soleillette sur le site www.soleillette.com



**Vous propose son stage d'été
du 16 au 20 août 2020**

YOGA ET CINQ SENS **Cheminement de l'extérieur vers l'intérieur**



Prendre conscience de nos sens et de leur potentialité c'est nous offrir la possibilité de vivre pleinement, et de nous connecter au monde qui nous entoure. Il nous est ainsi donné d'accéder à notre essence, en nous détachant du connu.

avec

NATHALIE WEILL et ESTHER JUNCAL

Les enseignantes :

Nathalie Weill-Privat enseigne depuis 13 ans, directrice de l'école Yoga7 et formatrice, son enseignement est dynamique et enthousiaste. Esther Juncal Styner enseigne depuis 2009 et a été également formée au Nidrâ Yoga dans la tradition du Shivaïsme du Cachemire. Toutes deux sont membres et diplômées de l'association professionnelle Yoga Suisse et ont été formées à Yoga7.

Contenu du stage :

- ॐ Assana et pratique posturale ;
- ॐ Exercices respiratoires et pranayama;
- ॐ Méditation guidée, Nidra ;
- ॐ Atelier de cuisine ayurvédique, randonnées ;
- ॐ Recherche et dialogue.

Buts du stage :

La pratique du yoga nous invite à cheminer du plus grossier au plus subtil. Nos cinq sens sont une porte d'entrée dans l'exploration de ce voyage vers nous-même.

Dans l'intimité de notre intériorité, il est possible de s'ouvrir et goûter à la joie profonde de l'Être.

Finance d'enseignement

CHF 550.- à verser sur le compte 12-276328-5

IBAN : CH95 0900 0000 1227 6328 5 ; Code BIC : POFICHBEXXX.

L'inscription, **au plus tard le 15 juillet** ne sera prise en compte qu'après versement de **CHF 300.-** d'arrhes. **La totalité** devra être versée **au plus tard le 20 juillet**.

Désistement : jusqu'au 15 mai 100% des arrhes sont restituées, jusqu'au 15 juillet 50%, ensuite, la totalité est due à Yoga7.

Le nombre de places est limité à 20 personnes.

Inscriptions : 022 735 67 44 ou info@yoga7.com

Hébergement

Pension complète en chambre double : **324 euros** (dont 144 pour la chambre et 180 pour les repas et le cours de cuisine). Les frais d'hébergement sont à payer directement, à l'arrivée le premier jour, en euros. Possibilité de louer les draps, **14 euros** pour la durée du séjour.

Matériel

Des tapis et des coussins sont à disposition, n'hésitez pas à apporter votre matériel personnel, et prévoyez une couverture pour les séances de Nidra.

Accueil à la Soleillette

A partir de **17h00** pour régler l'hébergement, les repas et prendre possession des chambres. Le stage débute le **dimanche 16 août à 18h00**, et se termine le **jeudi 20 août à 17h00**.