

*Lieu :*

*La Soleillette est située en Haute-Savoie, à environ ½ heure de Genève, elle 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 <https://soleillette.com/>*

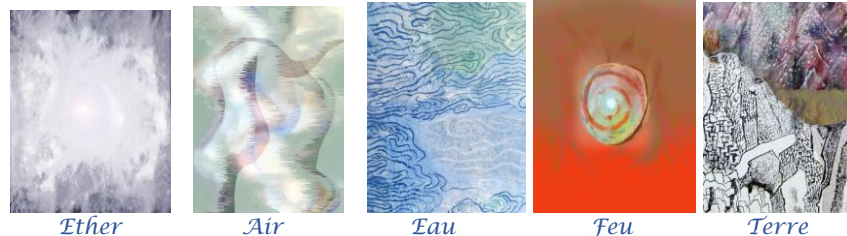
*Inscription au stage et réservation des chambres :*

*<https://www.yoga7.com/events/categories/formation-continue/>*

*Renseignements : 022 735 67 44 ou [info@yoga7.com](mailto:info@yoga7.com)*



*Vous propose son stage d'été  
du 1er au 6 août 2019*



*Ether*

*Air*

*Eau*

*Feu*

*Terre*

**EDUQUA**

Certificat suisse de qualité pour les institutions de formations continue.

**asca** Fondation suisse pour les médecines complémentaires



*Yoga et Ayurveda :*

*Entretenir la santé et prévenir les maladies*

*Avec  
Michèle Lefèvre*

## *Michèle Lefèvre :*

*Le Yoga est sa passion, et sa pratique quotidienne sa source d'inspiration. Michèle est diplômée de l'association professionnelle Yoga Suisse et membre de la FIDHY & de la FFEY. Elle est responsable pédagogique et formatrice de l'école de yoga Yogamrita en Bretagne qu'elle a fondée en 2014. Elle transmet la pédagogie du yoga intégral avec l'approche ayurvédique, pour laquelle elle s'est formée auprès du Jiva Institute (Faridabad), de l'American Institute of Vedic Studies (David Frawley) et de Asho Ayurveda (Dharamsala). Elle est l'auteure de l'excellent blog Yogamrita.*

## *Objectif du stage :*

*Décrire les fondements de cette conception holistique de la vie, et exposer de façon pratique l'approche de la santé selon le Yoga et l'Ayurveda, par Dosha (constitution) et par types de pathologies.*

## *Au programme :*

- ॐ Méditation, Prânâyâma*
- ॐ Pratique posturale*
- ॐ Présentation du contexte philosophique de l'Ayurveda*
- ॐ Concepts de base de l'Ayurveda*
- ॐ Séances de Yoga Nîdra*
- ॐ Temps libre*

## *Finance d'enseignement*

*CHF 560.- à verser sur le compte 12-276328-5 en faveur de Yoga7 Sarl, 20 cours de Rive, 1207 Genève*

*IBAN : CH95 0900 0000 1227 6328 5*

*Code BIC : POFICHBEXXX*

*L'inscription, **au plus tard le 15 juin**, ne sera prise en compte qu'après versement de CHF 300.- d'arrhes.*

*La totalité devra être versée **au plus tard le 12 juillet**.*

***Désistement** : 3 mois et plus avant le début du stage, 100% des arrhes seront restituées, 2 mois 75%, 1 mois : 50%, deux semaines 25%, ensuite, la totalité est due à Yoga7.*

***Nombre de places limité !***

## *Hébergement*

*Pension complète en chambre double : **375 euros** (dont 180 pour la chambre et 195 pour les repas). Les frais d'hébergement sont à payer directement en euros, à l'arrivée à la Soleillette, et les frais de repas à la cuisinière ayurvédique Vibusha Scialom-Rochat.*

*Le stage commence le jeudi 1<sup>er</sup> août à 18h et se termine le mardi 6 août à 18h.*

## *Matériel*

- ॐ Tapis de pratique, (coussin et blocs si nécessaire)*
- ॐ Couverture*
- ॐ Draps et taie d'oreiller*
- ॐ Serviette de toilette*