



Philippe FRADIN  
**STAGE YOGA - ETE 2017**  
www.yoga-ayurveda-63.com  
06 88 70 64 57

## Stage d'ETE 2017 YOGA INTEGRAL

**21-25 AOUT 2017**

**Ce stage en immersion est organisé en aménageant une ascèse alimentaire douce. Des pratiques seront expérimentées tôt le matin et plus tard le soir pour ceux qui le souhaitent. Des temps de travail sur soi et de questionnement-discrimination sont prévus ainsi que des pratiques en extérieur pour la recharge d'énergie.**

*Les horaires et le détail du programme seront fournis sur place.*

**L'orientation de ce stage est la suivante :**

- **Méditations** : Apprentissage progressif et éveil /chakras
- **Yoga Intégral** : Etude et pratique des postures et des Kriyas (purifications) – Approfondissement de la relaxation – Pranayamas plus poussés – Etude des textes (Jnana Yoga)
- **Mantra et Japa** : Pratique approfondie des sons traditionnels de guérison et des Bhajans équilibrants



## INSCRIPTION

Je m'inscris : **NOM + Tél :**

(Frais formation : 58 €/Jour)

Soit 260 € (base : 4.5 jours)

*Déjà acquitté pour les personnes en formation*

+ 10 € de frais de salle pour tous pour la semaine

Je joins un chèque d'avance de la moitié du prix.

Allergie alimentaires (gluten, lait, ...) : précisez ...

**Frais du centre** : (à payer sur place)

54 € la pension complète pour chambre individuelle ou 48 € chambre partagée (x 4j.)

Il faut rajouter 7 € pour les draps ou amener les siens.

**Horaires** : Lundi (début : 10h) jusqu'à Vendredi (fin : 14h)

**Lieu** : Centre spirituel Fresneau – Marsanne (Drôme provençale)