



Yoga intensif



Intervenant :

Philippe FRADIN



STAGE MARSANNE

Centre Spirituel St Joseph

IMMERSION Yoga INTEGRAL

19-23 AOUT 2019

Programme schématique :

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

Ce stage en immersion est organisé en aménageant une ascèse alimentaire douce. Des pratiques seront pratiquées 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.



06 88 70 64 57



INSCRIPTION (avant le 31 mai 2019)

NOM

PRENOM

MAIL

N° TEL

AVANCE réservation = 1 ou 2 chèques :

* 150 € (maison St Joseph)

* 150 € (Philippe FRADIN) : personnes en formation : uniquement St Joseph

BUDGET A PREVOIR:

COUT pension complète : 50 à 60 € / j (selon chambre double ou non)

COUT STAGE pour les personnes **non** en formation : 58 € / jours x 4.5 j