



Yoga intensif

Intervenant :

Philippe FRADIN



STAGE MARSANNE

Centre Spirituel St Joseph

IMMERSION Yoga INTEGRAL

17-21 AOUT 2020

Programme schématique :

- **Méditations** : Sessions régulières d'équilibrage et de clarification du mental.
- **Mantra et Japa** : Expérimentation progressive des sons sacrés et des mantras de protection – Etudes des sons thérapeutiques Ayurvédiques
- **Yoga Intégral** : Etude et pratique posturale en vue d'un allègement physico-mental. – Régulation énergétique et mentale par le souffle ; Pranayamas nouveaux – Etude des textes de Patanjali (Jñana Yoga)

Ce stage en immersion est organisé en aménageant une ascèse alimentaire douce. Des pratiques seront proposées 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 éventuelles 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 30 Juin 2020)

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