

STAGE DE YOGA D'ETE DOMAINE DE CICE BLOSSAC

DU LUNDI 3 AU MARDI 11 JUILLET
(SAUF WEND)
18H30 - 20H30



Béatrice Berthelot : professeur diplômé de la FNEY -hatha yoga- et de l'école Yogamrita -yoga intégral et ayurvéda-

LIEU : Situé dans un écrin de verdure entre pinèdes et lacs. Pratique en extérieur - suivant conditions météo- et/ou en intérieur au sein de l'espace coton : places limitées à 6 personnes maximum. www.domainedecice.com

YOGA AVEC APPROCHE AYURVEDIQUE EN LIEN AVEC L'ETUDE DES CHAKRAS

Le terme *chakra* signifie "roue" en sanskrit. Ces roues d'énergie sont représentées par des fleurs de lotus situées du bas de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne. Les *chakras* sont associés à des zones spécifiques du corps, à des couleurs, des sons, une émotion, un élément. Ils représentent une grille de lecture pour repérer nos déséquilibres physiques et émotionnels.

Chaque soir, nous effectuerons une pratique de yoga associée à un chakra. Par exemple : le lundi 3 juillet, nous commencerons par le **chakra racine *muladhara*** : une pratique avec des sons et postures d'ancrage vous seront proposées ainsi qu'une méditation associée à ce centre d'énergie. Le mardi 4 : *svadhistana* (ch. sacré), le mercredi 5 *manipura* (ch. du plexus solaire), le jeudi 6 *anahata* (ch. du coeur), le vendredi 7 *vishuddha* (ch. de la gorge), le samedi 8 *ajna* (ch. du troisième oeil) et le dimanche 9 *sahasrara* (ch. couronne).



Tisane ayurvédique offerte chaque soir

TARIF :

245 € les 7 soirées du lundi 3 au 7 et les lundi 10 et mardi 11 juillet 2023
ou **40 € chaque séance**

Règlement à effectuer à l'ordre de : Domaine de Cicé-Blossac

RESERVATION :

Béatrice Berthelot : 06.30.22.24.58

Mail : info@holiste-beatrice.fr

Site internet : <http://holiste-beatrice.fr>

NOM :

PRENOM :

ADRESSE MAIL :

.....

TEL :

Je suis intéressé(e) :

- Stage de yoga complet du 3 au 11 juillet 2023 - 18 H 30/20 H 30
- A la séance 18 H 30/20 H 30 - Jour(s) choisi(s) :