

« Les chakras »

Au Monastère de Saint Thierry – 51220

Structure type d'une journée

Accueil à partir de 8h30	6h45 à 9h : Pratique - Petit déjeuner
Début du stage : 9h	9h à 11h30 : Pratiques + Chakras
9h à 11h : Pratique + Chakras	
11h à 12h : Office ou temps libre	12h à 13h : Office ou temps libre ou rencontre individuelle
12h à 14h30 : déjeuner et repos	13h à 15h : Déjeuner + temps libre + repos + rencontre individuelle
14h30 – 15h30 : Yoga Nidra	15h à 16 h : Yoga Nidra
15h30 – 16h 30 : Marche méditative ou se poser dans le parc	16h15 à 17h : Bilan stage
17h – 17h30 : Vêpres ou temps libre	
18h 19h : Pranayama : théorie et pratiques	
19h à 20h30 : dîner et temps libre	
20h30 à 21h30 : méditation	
Silence jusqu'au petit déjeuner	

NB : Tous les outils du yoga seront en lien avec les Chakras.

Ce planning est donné à titre indicatif et nous pourrons le modifier en fonction de l'énergie du groupe.

Informations pratiques :

- Apporter tout votre matériel de yoga (tapis, zafu, banc de méditation, couvertures...)
- Apporter de quoi prendre des notes
- Apporter des crayons de couleurs, des feutres
- Pour l'hébergement et la restauration, contactez directement Sr Marthe ou Sr Laurence au 03.26.03. 99.37 qui vous indiquera les tarifs. Faîtes le assez à l'avance surtout si vous voulez une chambre individuelle.
- Arrivée possible vendredi soir.



YOGA GANAPATI

Marie-Odile Garnier

27 rue Jules Lobet

51200 Epernay

06 80 54 12 90

www.yoga-ganapati.com

Bulletin d'inscription : « Les Chakras »

Participation stage : 100€ - Acompte de 50€ à l'inscription.

Acompte non remboursable si désistement le 22 mars 2024

Nom : ----- **Prénom :** -----

Adresse postale : -----

Code postal : ----- **Ville :** -----

Tél mobile : ----- **Mail :** -----

Stage :

Acompte versé le ----- **par chèque, espèces, virement**

IBAN : FR76 1027 8088 5900 0204 7870 181

BIC : CMCIFR2A