

LOTUS POWER ET ACTION PLENITUDE PRESENTENT



STAGE YOGA ET VITALITE

15/16/17 AVRIL 2017

RETROUVER SA VITALITE EN SE LIBERANT DU STRESS

Avec Marie-Pierre Chassain, enseignante diplômée de la Fédération Internationale de Yoga Kundalini

PROGRAMME

Samedi 15 Avril:

Accueil des participants entre 10h et 10h30

Matinée de 11h à 12h30

Pratique de Yoga pour libérer le stress: Travail sur le système nerveux, suivie de Relaxation guidée puis Méditation

Déjeuner de 12h30 à 14h (libre ou ensemble dans un restaurant proche)

Après-midi de 14h à 16h30

Rando-châteaux au milieu des vignes

Fin d'après-midi de 17h à 19h

Pratique de Yoga: Travail sur la colonne vertébrale, suivie de Relaxation guidée puis Méditation

De 19h à 19h45: Cercle de chants (Mantras)

Soirée libre

Dimanche 16 Avril

Matinée

Pratique de Yoga de 8h à 10h: Travail sur le chakra du Coeur suivie de Relaxation guidée puis Méditation

Petit-Déjeuner à 10h

Atelier thématique à 11h: Le pouvoir du SON dans le bien-être et la guérison

Déjeuner à 13h (libre ou ensemble dans un restaurant proche)

Après-midi de 14h à 16h30

Balade/Visite de Saint-Emilion

Pratique de Yoga de 17h à 19h: Travail sur l'Hypophyse (siège de l'intuition) suivie de Relaxation guidée puis Méditation

De 19h à 19h45: Cercle de chants (Mantras)

Soirée libre

Lundi 17 Avril

Matinée

Pratique de Yoga de 8h à 10h: Travail sur le 3ème chakra (centre du nombril) suivie de Relaxation guidée puis Méditation

Petit-Déjeuner à 10h

Atelier thématique à 11h :Le cycle de l'intellect et le pouvoir de la Méditation pour nettoyer le subconscient
(exercices pratiques)

Déjeuner à 13h(libre ou ensemble dans un restaurant proche)

Pratique de Yoga pour retrouver sa vitalité de 14h30 à 16h (Exercices pour la résistance aux maladies+Exercices de respiration alternées) suivie de
Relaxation guidée puis Méditation
Débriefing et partage de 16h à 17h

Fin du stage à 17h

STAGE DE YOGA 15, 16 et 17 AVRIL 2017

(Nombre de places limitées)

PRIX PAR PERSONNE : 270,00 €

LE PRIX COMPREND :

- o Les pratiques de Yoga
- o Les animations de l'après-midi
- o Les ateliers thématiques

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- o L'hébergement (demandez-nous si vous souhaitez des bonnes adresses, possibilité de se regrouper pour réduire les coûts)
- o Les repas, les dépenses personnelles, les pourboires, les boissons et prestations non mentionnées au programme
- o Les assurances assistance, rapatriement, frais médicaux – annulation – bagages.

CONDITIONS D'ANNULATION :

Commande ferme après expiration du délai de rétractation de 14 jours.

REGLEMENT : 30 % d'acompte à la réservation ----- solde au plus tard le 08/04/2017-
par chèque à l'ordre de LOTUS POWER ou par virement bancaire

Remarques

Pour le stage, prévoir une tenue souple, un tapis et un coussin de méditation.

Si vous n'avez pas de tapis, contactez-nous pour que nous puissions vous en prêter un (dans la mesure des stocks disponibles!)

Pour les promenades en extérieur, prendre de bonnes chaussures de marche et de quoi vous protéger du soleil...

N'oubliez de prendre un carnet de notes.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Prix par personne pour les 3 jours: **270€**

ACOMPTE 30% payable à l'inscription

A RETOURNER AVEC ACOMPTE OU REGLEMENT INTEGRAL A:

(chèque à l'ordre de Lotus Power)

LOTUS POWER

131 Avenue Galliéni

33500 Libourne

Tél: 06.58.82.21.18 - Mail: lotuspower33@yahoo.com

NOM* : Prénom* :

Adresse :

.....

Tél. portable : e-mail :@.....

En signant ce bulletin de commande, je certifie avec pris connaissance des conditions générales de vente que j'accepte sans conditions, ni restriction.

Signature précédée de la mention manuscrite

« *Bon pour accord ferme et définitif* »

Date de signature