

Association loi 1901 – N° W443003105

SÛRYA YOGA PORNIC

VOUS PROPOSE

DU DIMANCHE 16 AVRIL AU SAMEDI 22 AVRIL 2023

LIEU : DOMAINE DE LA PINELAIS, 44320 – SAINT PÈRE EN RETZ

CE DOMAINE OFFRE UN PARC ARBORÉ DE 7 HECTARES,

PROCHE DE LA CÔTE DE JADE, 12 KMS DE SAINT BRÉVIN, 18 KMS DE PORNIC ET À 2 KMS DE LA LOIRE
ET DE SES BEAUX ESPACES .





AU PROGRAMME CHAQUE JOUR

- S'immerger dans une pratique régénérante, inspirante toute la journée et en pleine nature.

7h00-07h30 : **Méditation** suivie des « habitudes du matin »
8h00 : **Jus du matin**

9h30-12h00 : Cours de **Hatha Yoga** (pranayama, postures de yoga traditionnel, relaxation)
Jus du midi

Temps libre

Balade dans le parc ou sur la côte (la mer n'est pas loin), lecture, méditation, repos, massage *, etc.

16h30-18h00 : Atelier/Conférence sur **Le Pranayama**
Jus du soir

20h00-21h00 : **Chants Méditatifs** de l'Inde (Mantras, Kirtans, Bhajans)

- * Possibilité de massage sur place grâce à Angèle, beaucoup d'entre vous la connaissent.
(non compris dans le tarif du stage). angele.fajfer@laposte.net





DÉTOX

Pour intensifier votre expérience du **Yoga**, nous proposons une alimentation à base de **jus de fruits et légumes frais, 100% BIO** et de saison, réalisés sur place avec des extracteurs et tout au long de la journée, des tisanes et thés spécifiques.

L'énergie ainsi économisée par une digestion très courte, additionnée à la stimulation de l'énergie grâce au Yoga, aux chants, aux respirations, à la nature environnante, sera utilisée pour éliminer les toxines et **régénérer l'organisme**.

Nous profiterons en plus de la période du printemps propice à la détox.

THÈME DES ATELIERS - CONFÉRENCES DE 16H30 À 18H : LE PRANAYAMA, THÉORIE ET PRATIQUE

- Les pranayamas de base,
- Les pranayamas avancés, les mudras et bandhas,
- La pratique personnelle.

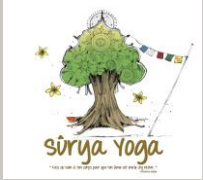




SHANKARA

« LE YOGA, CHEMIN DE L'UNION, EST UNE SCIENCE, UNE PHILOSOPHIE ET UNE PRATIQUE D'ÉVOLUTION »

- Dès 1982, Shankara (de son nom indien) s'initie à l'étude du Yoga et de l'enseignement traditionnel des Sages de l'Inde. Il consacre rapidement sa vie à une pratique et une étude quotidiennes intensives. Il devient professeur de Yoga.
- A partir de 1996, il crée plusieurs centres de bien-être et de thérapie à travers le monde. Aujourd'hui, il se consacre à la transmission en animant des stages et des retraites en France et à l'étranger.
- Sa lignée spirituelle est celle de Swami Sivananda de Rishikesh en Inde.
- Pour plus d'informations, voir le site internet : stages-yoga-shankara.com



Bulletin d'inscription

Semaine Yoga détox du dimanche 16 avril 2023 à partir de 17 h jusqu'au samedi 22 avril 2023 vers 14h. Domaine de la Pinelais – La Pinelais , 44320 Saint-Père-en-Retz.

35 kms de Nantes , 24 kms de Saint Nazaire, 18 kms de Pornic, TGV Paris/Nantes et TER Nantes/Pornic. <http://www.domaine-pinelais.com/>

NOM et Prénom :

Adresse :

Téléphone :

E mail :

Je m'inscris pour la totalité du stage : **675 €**, enseignements, jus, hébergement en chambre partagée par 2 personnes . *

Draps fournis. Linge de toilette **non fourni.** Sanitaires et douches à l'extérieur de la chambre.

Possibilité de chambres individuelles (nombre limité), supplément de 25 € soit **700 €**.
Chambre partagée par 3 personnes, déduction de 20 € soit **655 € par personne**.
Il y a 3 chambres au Manoir avec plus de confort et de tranquillité, nous interroger pour les tarifs si vous êtes intéressés.

Indiquez-nous le nom de la personne ou des personnes avec qui vous souhaitez partager la chambre :

Arrhes à verser au moment de l'inscription : 250 €.

Ce bulletin d'inscription est à renvoyer accompagné des arrhes de 250 € avant le 31 janvier 2023.

A : Laurence Alexandre Guérinel – 27 rue de l'Ouche Jacquette 44760 Les MOUTIERS en RETZ,

Ou Noëlla Frémon – 17 bis rue Saint Joseph 44210 PORNIC.

- Etablir votre chèque à l'ordre de Sûrya Yoga. Le solde pourra être versé sur place, espèces ou chèques.

Contacts Sûrya Yoga :

Laurence Alexandre-Guérinel : 06 52 16 63 08 - surya.yoga@orange.fr

Noëlla FREMON : 06 19 57 31 52 - noellafremon@hotmail.com

Des informations complémentaires vous seront envoyées quelques semaines avant le stage afin de bien vous y préparer.

**Si difficultés financières, ne pas hésiter à nous en parler.*

Association loi 1901 –N° W443003105