



**VOUS PROPOSE UNE SEMAINE A TRAVERS
LA PHILOSOPHIE DU YOGA**

DIMANCHE 29 AVRIL 2012 18H00

au

DIMANCHE 6 MAI 2012 11H00

Venez vous ressourcer dans les Vosges en pleine nature au calme en prenant soin de votre corps et de de votre esprit.

PROGRAMME

7h00-7h30	Réveil matinal selon les principes ayurvédiques
7h30-8h45	Marche silencieuse et méditation
8h45 -9h00	Collation
9h00-11h00	Hatha-Yoga (pratique physique du Yoga)
11h00-12h30	Préparation du repas collectif en commun par 1/2 groupe
12h30-14h30	Repas en silence (rangement en commun)
13h30-15h00	Repos
15h00-17h00	Par 1/2 groupe : Service désintéressé (aide a la ferme) ou pratique somatique par le mouvement
17h00-17h30	Collation
17h30-19h30	Repos
19h30-20h30	Soupe du soir + méditation - pranayama - échanges
22h00	Coucher

Prix par personne : **550 euros** pour la semaine en pension complète avec transports en sus (possibilité d'organiser du covoiturage)

2 journées de randonnée seront consacrées à la visite de hauts lieux énergétiques proposées par un guide de la région

Les produits choisis seront locaux et/ou bio dans une démarche écologique

Organisatrice du stage : **Sabrina Carlucci** (professeur diplômée de Yoga) avec la complicité de Tom et Solange Guggenbuhl.

Toutes les informations complémentaires concernant l'équipement et le lieu exact du stage vous seront envoyées par mail dès reception de votre réservation.

C'est avant tout un travail de conscience intérieure, pour son développement personnel dans le respect de la nature et des êtres vivants.

Avant toute réservation, un entretien téléphonique est requis.

8 personnes minimum et 12 maximum seront bienvenues durant ce stage.

*Veillez contacter Sabrina au **06 85 84 47 45** ou par mail **admin@atomyoga.fr***