



Le Centre de Yoga La Roselière

propose un

Stage de Yoga Intégral

avec Viviane Martin-Prélaz

20 au 22 septembre
2024

Lieu :

Ô Saveur de l'Instant
Saint-Usuge — France



Informations et inscription :

Viviane Martin-Prélaz

078'860'89'85

viviane@yogalaroseliere.ch

www.yogalaroseliere.ch

Stage de yoga du vendredi 20 septembre (18 heures) au dimanche 22 septembre (16 heures) 2024

C'est dans un cadre de tranquillité que je vous propose deux journées d'immersion pour pratiquer le yoga intégral et se retrouver au cœur de soi-même.

Lors du stage nous voyagerons à la rencontre de nous-même avec :

Asanas, pranayama, mudras, salutation au Soleil, salutation à la Lune, méditation, mantras, relaxation (yoga nidra), pratiques issues du Qi Gong, cercle de partage.

Le stage est ouvert à toutes et à tous. Une approche du yoga ou une pratique apparentée facilite l'immersion pour ces deux journées.

Maximum 12 personnes.

Organisation du Week-End

Vendredi soir

Entre 18h et 19h30 Accueil et installation
19h30 Repas du soir
20h30 à 21h30 Introduction au stage ; Pranayama et méditation

Samedi

7h00 à 8h00 Pratique matinale et méditation
8h00 à 10h00 Petit-déjeuner et temps libre
10h00 à 12h15 Pratique yoga intégral
13h00 Repas de midi et temps libre
16h00 à 18h30 Pratique se terminant par un yoga nidra
19h30 Repas du soir
20h30 Méditation

Dimanche

7h00 à 8h00 Pratique matinale et méditation
8h00 à 10h00 Petit-déjeuner et temps libre
10h00 à 12h15 Pratique yoga intégral
13h00 Repas de midi
14h30 à 16h00 Pratique et clôture du stage

Prix du stage

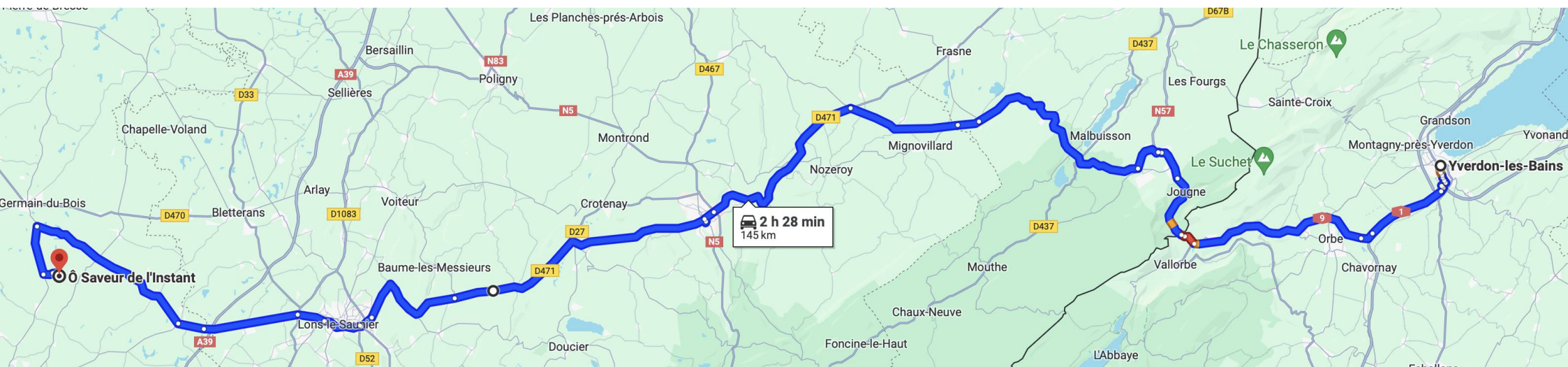
Enseignement et pratique : 200 CHF.

Hébergement en pension complète à partir de 140 €.

Un covoiturage sera organisé.

Enseignement

Le stage est animé par Viviane Martin-Prélaz, qui propose des cours de yoga à Yverdon-les-Bains depuis 2007, diplômée de l'Ecole de yoga André Van Lysebeth à Paris (formation sur 4 ans) et membre professionnel de Yoga Suisse.



Le stage à lieu dans un domaine au cœur de la campagne, des bâtiments écologiques rénovés avec soin pour accompagner nos pratiques. Une cuisine végétarienne, gourmande et créative à base de produits bio et locaux.

