Comment faire pour être à la hauteur des diverses exigences de la vie

Découvrez par la pratique d'exercices simples,
à la portée de toutes et de tous,
comment redevenir dynamique et enthousiaste

Si vous souffrez du manque de **confiance en soi,** de ne pas avoir une très une **bonne santé,** si vous désirez v**ous épanouir personnellement et professionnellement,** alors venez participer à cette **belle aventure** !

PROGRAMME DU STAGE
(*ouvert à tous*)

-Allez à la (re)découverte de soi-même

-L'importance de la relaxation dans votre vie

-Les techniques de respirations au service du contrôle émotionnel

-L'influence de la pratique de certaines postures sur votre équilibre en général

-L'étude et la mise en pratique de la relation étroite et indissociable entre Santôcha (l'instant présent) et Sankalpa (processus de transformation)

-Ouverture de soi, réceptivité, épanouissement

Veuillez vous munir d'un tapis de yoga, un zaffu ou un coussin et une couverture

Après avoir suivi l'enseignement de grands maîtres, Patrick Daubard a consacré sa vie à l'éducation et s'est spécialisé dans l'orientation de la découverte de soi-même et le développement des réelles capacités de chacun.

Résident au Brésil, il sera de passage en France, ne perdez pas cette opportunité unique. Pourquoi attendre ? Chaque seconde de perdue est une seconde de vie qui s'échappe... N'hésitez pas, inscrivez-vous !

TARIFS

WEEK END EN 1/2 PENSION : 190 €
Stage + déjeuners
du samedi et dimanche

WEEK END SANS HÉBERGEMENT : 210 €
Stage + déjeuners du samedi
et dimanche + dîner du samedi
suivi du bakti yoga

WEEK-END COMPLET AVEC HÉBERGEMENT: 240€
Stage, pension complète
+ nuitée du samedi et le petit-déjeuner

Nourriture végétarienne.

Possibilités d'une nuit supplémentaire avec petit-déjeuner la veille du stage au prix de 30 € par personne, d'une chambre seule au château si disponibilité ou à 5 minutes du château pour un supplément de 15 € par nuit et par personne.

Possibilité d'un accompagnant, nous contacter pour tarifs.

Renseignements
06 09 97 93 65 | schmitt.yoga@free.fr
http://bocayoga79.unblog.fr/sommaire-stages-et-animations/

FICHE D'INSCRIPTION

Je m'inscris au stage de yoga
du **27 au 28 janvier 2018 au château de Cerizay**

Week-end 1/2 pension (190 €) ☐

Week-end pension complète sans hébergement (210 €) ☐

Week-end pension complète avec hébergement (240 €) ☐

Nuitée supplémentaire la veille du stage avec petit-déj (30€) ☐

Désire chambre seule au château si disponibilité ou à 5 minutes du site, (15 € supplémentaire par nuit/personne) ☐

Date: ___/___ / ___

Signature

NOM :
Prénom :
Adresse :
VILLE :
CP :
N° de tél :
Email :

Débutant ❒
Pratiquant ❒
Enseignant ❒

Ce coupon est à renvoyer
avec votre règlement à :

Sylvie SCHMITT
10, Le Plessis Prunard
79300 BREUIL-CHAUSSEE

60 € d'arrhes sont à verser lors de l'inscription. Le reste du solde est à régler la semaine précédent le stage.
Possibilité d'établir plusieurs chèques.

LIEU

CHÂTEAU de LA ROCHE*
Chemin du Château de la Roche
à CERIZAY (79140) (Deux-Sèvres).

**labellisé GITES DE FRANCE 3 épis*

Création: Lara BOWE - Illustration Freepic.com. Ne pas jeter sur la voie publique

Stage ouvert et accessible à tous
du non-pratiquant à l'enseignant.

« À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE VRAIE NATURE »

Une transformation essentielle
pour votre réalisation personnelle
et professionnelle

Samedi 27 & Dimanche 28 janvier
Du Samedi à 10 h au Dimanche 17 h
2018

Intervenant
PATRICK DAUBARD

Professeur de Yoga et conférencier, diplômé dans les domaines des Sciences Humaines, de la Santé, du Sport et de la Musique.

PLACES LIMITÉES : INSCRIVEZ-VOUS DES MAINTENANT !