

Contact

Association *Butterflyoga*

7 Naudin ouest
33126 Saint Michel de
Fronsac

butterflyoga@yahoo.fr
www.butterflyoga.fr

Cécile Saugeon

*Professeur de Yoga certifiée de l'Ecole de
Yoga van Lysebeth*

06 46 35 11 95

Week-end

Yoga & Marche

29 et 30 septembre 2018

Au Porge (33)



Butterflyoga est une association loi 1901

Au programme

Le week-end « Yoga & Marche » se composera de deux journées à pratiquer le Yoga et la marche dans un esprit de ressourcement et de pleine conscience.

Apaisement

Ressourcement

Détente

Pleine conscience

Samedi 29 septembre

9h	Accueil
9h30-11h	Hatha Yoga
11h-16h	Marche et pique-nique
18h	Hatha Yoga
19h30	Dîner
20h30	Méditation

Dimanche 30 septembre

7h	Hatha Yoga
8h30	Petit-déjeuner
10h-14h	Marche et pique-nique
16h	Hatha Yoga et Yoga nidra
18h	Départ

Un véritable ressourcement

La pratique de Yoga durant le week-end se composera de séances de Hatha yoga mais aussi d'exercice de Pranayama (exercices accès sur la respiration et le souffle), de Yoga nidra, de méditation ainsi que des exercices de pleine conscience.

La marche sera active et entrecoupée de moments de pleine conscience, de méditation, de pratique posturale, de respiration dans un esprit de ressourcement et de connexion avec la nature.

Intervenante : Cécile Saugeon, Professeur de Yoga certifiée de l'Ecole de Yoga van Lysebeth

Votre SEJOUR

Les repas (samedi soir et dimanche matin) et l'hébergement en dortoir sont prévus sur place au Centre d'hébergement du Bourdiou au Porge (33).

Prévoir **deux pique-niques** (samedi midi et dimanche midis) ainsi que de **bonnes chaussures de marche**.

Pensez à prendre vos **tapis de yoga et couvertures**, un support pour la méditation et vos **serviettes de toilettes**.

Les draps sont fournis par le centre.

Fiche d'inscription

Week-end Yoga & Marche
29-30 septembre 2018

À découper et à renvoyer avec vos deux chèques à :

Butterflyoga
7 Naudin ouest
33126 Saint Michel de Fronsac

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

email

Téléphone

Tarif du week-end : 180€

Votre inscription est effective à la réception des 2 chèques et de la fiche d'inscription.

Joindre :

- Un chèque d'acompte de 50€ (juin)**
- Un chèque de 130€ (septembre)**
- Je souhaite un entretien individuel (30€)**

En cas de désistement après le 15 juin 2018, le montant de l'acompte restera définitivement acquis à *Butterflyoga*.

En cas de désistement après le 15 septembre 2018, l'intégralité du stage sera conservée par *Butterflyoga*.

Date et signature