

Contact

Association *Butterflyoga*

7 Naudin ouest
33126 Saint Michel de Fronsac

butterflyoga@yahoo.fr

www.butterflyoga.fr

Cécile Saugeon

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

06 46 35 11 95

Week-end

Yoga & Pleine conscience

6 et 7 avril 2019

Au Porge (33)



Butterflyoga est une association loi 1901

Au programme

Le week-end « Yoga & Pleine conscience » 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 6 avril

9h	Accueil
10h-11h30	Hatha Yoga
12h-13h	Repas partagé
13h-16h	Marche en conscience
18h	Hatha Yoga
19h30	Diner
20h30	Méditation

Dimanche 7 avril

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, au cours de la journée, en particulier pendant la marche.

La pleine conscience sera le cheminement du week-end, avec notamment la marche en conscience, les méditations, la pratique posturale dans un esprit de ressourcement et de connexion avec la nature.

Intervenante : Cécile Saugeon, Professeur de Yoga diplômée 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** et un **sac à dos** ainsi qu'**une gourde d'eau**.

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 & Pleine conscience
6-7 avril 2019

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€ (janvier)**
- Un chèque de 130€ (mars)**
- Je souhaite un entretien individuel (30€)**

En cas de désistement après le 15 janvier 2019, le montant de l'acompte restera définitivement acquis à *Butterflyoga*.
En cas de désistement après le 20 mars 2019, l'intégralité du stage sera conservée par *Butterflyoga*.

Date et signature