

La retraite

Une retraite est une invitation à se retrouver soi-même dans la tranquillité de la nature. En se « retirant » du monde quelques jours, on peut investiguer, lâcher-prise, trouver les forces indispensables pour traverser la vie de tous les jours.

Les enseignantes

Nathalie Weill-Privat enseigne depuis 10 ans, directrice de l'école Yoga7 et formatrice, son enseignement est dynamique et enthousiaste. Esther Juncal Styner enseigne depuis 2009 et a été également formée au Nidra Yoga dans la tradition du Shivaïsme du Cachemire. La précision de la posture et la profondeur guident son enseignement. Toutes deux sont membres et diplômées de l'association professionnelle Yoga Suisse.



Participation

Enseignement 450.- frs
Hébergement, en chambres de 2,3 ou 4 lits, en pension complète 500.- frs
Total : 950.- frs à verser sur le compte de Yoga7

CCP : 12-276328-5
IBAN : CH95 0900 0000 1227 6328 5
CODE BIC : POFICHBEXXX

Inscriptions jusqu'au 25 juillet, dès réception des arrhes d'un montant de 300.- frs. Désistement : remboursement de 50% un mois et demi avant le stage ; de 25% un mois avant. A moins d'un mois, aucun remboursement ne sera effectué sans certificat médical.

Contact

Pour toute information complémentaire sur le contenu du stage s'adresser à :

Nathalie.weill@yoga7.com
079 200 75 64
Inscriptions en ligne :
www.yoga7.com



vous propose une

RETRAITE D'ETE



sur le thème

Liberté dans la sadhana

Avec Nathalie Weill
et
Esther Juncal Styner

du 12 au 16 août 2018

Le thème

Expérimenter au travers d'une pratique persévérante le goût d'une possible liberté comme dans la citation de Jean de La Fontaine : « Le roseau plie mais ne se rompt pas. » En appliquant les différentes techniques que nous offre le yoga, il est possible d'accéder à un état plus serein, plus libre de nos multiples conditionnements. D'être simplement plus heureux au quotidien.

Contenu du stage

- Pratiques posturales
- Pranayama (travail sur le souffle)
- Nidrâ Yoga
- Méditation et marche en silence
- Silence de 22h à 10h

Matériel

Prendre avec soi tapis de pratique, couverture, coussin et blocs si nécessaires. Possibilité d'emprunter du matériel sur requête préalable la semaine précédant le stage.



Infrastructure

Accueil le dimanche dès 15h, début du stage à 17h, clôture le jeudi à 17h. Nourriture végétarienne bio, possibilité de chambre individuelle sur demande dans les limites des disponibilités (supplément).

Lieu

Hôtel-Pension Beau-site
Chemin du Mont 13,
1927 Chemin sur Martigny
www.chemin.ch

Possibilité de co-voiturage