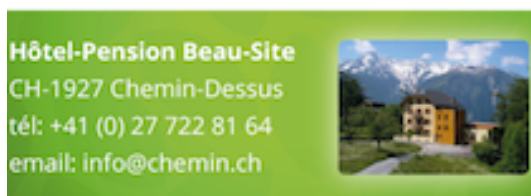


# Stage : yoga pour tous (débutants bienvenus)

à Chemin-Dessus ( près de Martigny )  
du vendredi 13 avril au dimanche 15 avril 2018

animé par: Corrado BEE



[www.chemin.ch](http://www.chemin.ch)

Etre vivifié par le yoga! Prendre soin de soi!

Le yoga proposé durant ce séjour est du yoga traditionnel ( exercices de respiration, postures classiques et méditation ) adapté à tous. L'objectif est de prendre le temps de s'établir dans chaque posture, d'y intégrer la respiration consciente afin de sentir l'énergie circuler dans son corps.

Le petit plus: Chacun repartira avec un petit programme de yoga adaptable à son quotidien ( de 10 à 30 min ).

Le grand plus: Le cadre de l'Hôtel Beausite à Chemin-Dessus et sa cuisine végétarienne inventive. ( Visitez le site de l'hôtel : [www.chemin.ch](http://www.chemin.ch) ).

## Programme: yoga, méditation et balade

**yoga:** vendredi de 10h à 12h et de 17h30 à 19h / samedi de 7h30 à 9h00 et de 17h30 à 19h / dimanche de 7h30 à 9h00 et de 11h à 12h.

**méditation :** vendredi et samedi soir de 21h à 21h30.

**balade :** avec petits exercices de méditation: le samedi de 13h30 à 16h30 ( Col des Planches - La Crevasse )

NB: 1) la balade aura lieu seulement si les conditions atmosphériques le permettent.

2) à prendre: tapis de yoga, habits confortable pour la pratique du yoga, une couverture, des souliers de marche.

Arrivée: vendredi 13 avril accueil dès 9h, **début du stage à 10h dans la grande salle.**

Fin du stage: dimanche 15 avril après le repas de midi.

## Pour s'inscrire:

1) envoyer un mail avec vos coordonnées ( nom et prénom, adresse, adresse mail, numéro de téléphone ) et votre choix de chambre ( chambre double ou chambre multiple ) à l'adresse suivante: [corrado.bee@bluewin.ch](mailto:corrado.bee@bluewin.ch) ( + merci de mettre en copie votre inscription à l'adresse mail de l'hôtel : [info@chemin.ch](mailto:info@chemin.ch) ). Pour d'autres infos ou des questions, merci d'utiliser uniquement mon adresse mail ( je serai en Inde jusqu'à la fin du mois de mars ). Je vous confirme qu'il y a encore de la place puis

2) verser 250.- pour le yoga, réservation de la salle et autres frais sur le compte de la BCVS suivant :

**IBAN :** CH62 0076 5000 T016 5051 9 **BIC/SWIFT :** BCVSCH2LXXX **No Clearing :** 765 au nom de Corrado Bee

3) apporter le solde ( le prix de la pension complète ) : 265.- ou 215.- le premier jour du stage et cela en argent liquide ( **cartes non acceptées** ).

## Prix pour le séjour en pension complète:

CHF 265.- par personne en chambre double

CHF 215.- par personne en chambre multiple ( 7 places disponibles réparties dans une chambre à 3 et une chambre à 4 )

Inclus dans la pension complète: nuit, petit déjeuner, repas de midi, repas de soir, fruits pendant la journée

NB: premier repas vendredi midi, dernier repas dimanche midi.