

STAGE de Yoga intégral

sam. 25
+
dim. 26 nov. 2017

Avec
Christophe MILLET



AU PROGRAMME

4 ATELIERS ouverts à tous niveaux, intermédiaires et avancés

SAMEDI 25/11

de 8h30 à 11h30

Voyage sur les différentes branches du Yoga : méditation pour la Paix, Asanas, Pranayama et Mantra Sadhana

de 15h à 18h

Ouverture de hanche, sur le chemin de Hanuman

DIMANCHE 26/11

de 8h30 à 11h30

Équilibres, balances et inversions

de 15h à 18h

**Yin Yoga
et Pranayama**

Christophe MILLET est l'un des rares yogis en France à proposer un **yoga holistique et intégral**. Il est également musicien, s'accompagne de l'harmonium pour le chant et consacre sa vie et sa recherche à l'étude du yoga. Il est directeur de "l'école du Souffle" à La Rochelle, y accueille ses élèves ainsi que des professeurs renommés tout au long de l'année. Il a été éducateur sportif, musicien et a suivi l'enseignement de grands noms du yoga comme Gérard Arnaud, Sajeehan Harakkal et surtout Dharma Mittra .

*Au-delà du corps, au-delà du mental,
pour que s'ouvrent les voies du cœur...*

Toujours dans le respect de la tradition indienne et de l'individu, Christophe propose des cours accessibles à tous :

- développer la conscience corporelle et acquérir l'autonomie dans la pratique *asanas*
- échanger la gaieté dans le jeu de postures collectives et ludiques *asanas & variations*
- affiner la précision et la technique dans le geste *dharana & tapas*
- diffuser les énergies, purifier l'enveloppe charnelle et le mental *pranayama & kriyas*
- cheminer sur la route de la paix et du calme intérieur dans la méditation *dhyana*
- éveiller et partager la joie dans le chant *mantra sadhana-kirtans*

samedi 25 novembre

de 8h30 à 11h30 (3h)

de 15h à 18h (3h)

dimanche 26 novembre

de 8h30 à 11h30 (3h)

de 15h à 18h (3h)



Possibilité de choisir le week end complet avec les 4 ateliers ou 1 ou plusieurs ateliers

Lieu du stage : 31, rue du Vieux Marché aux Vins - STG

Demande de renseignements : Actem Yoga

info@actem-yoga.com ou 03 88 32 93 81

www.hatha-yoga-strasbourg.com

Il est nécessaire de s'inscrire au plus tard 10 jours avant la date prévue du stage. L'envoi du chèque rend l'inscription effective : il reste acquis en cas de désistement 7 jours avant la date du weekend.

NOM : Prénom :

Tél. Mail :

Je m'inscris à l'atelier du 25 novembre de 8h30 à 11h30 (45 euros) de 15h à 18h (45 euros)

à l'atelier du 26 novembre de 8h30 à 11h30 (45 euros) de 15h à 18h (45 euros)

au stage complet (150 euros)

et je joins un chèque (à l'ordre d'Actem Yoga) de euros.

DATE ET SIGNATURE