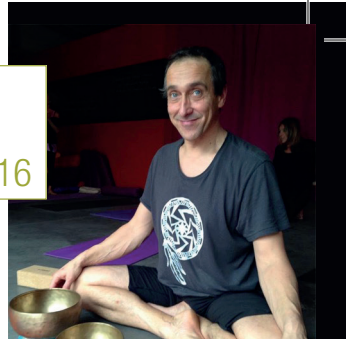


STAGE de Yoga

sam. 19
+
dim. 20 nov. 2016

Avec Christophe MILLET



AU PROGRAMME

Asanas avec équilibres et balances
Torsions et extensions,
Yoga holistique avec méditation
Pranayama
Chants et mantras

Chaque atelier est différent et explore les différentes voies du Yoga.

L'atelier seul : 45 € / les 4 ateliers : 150 €

Ateliers ouverts à tous niveaux, intermédiaires et avancés.

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 19 novembre

de 8h30 à 11h30 (3h)
de 14h à 17h (3h)

dimanche 20 novembre

de 8h30 à 11h30 (3h)
de 14h à 17h (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 19 novembre de 8h30 à 11h30 (45 euros) de 14h à 17h (45 euros)
 à l'atelier du 20 novembre de 8h30 à 11h30 (45 euros) de 14h à 17h (45 euros)
 au stage complet (150 euros)

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

DATE ET SIGNATURE