

STAGE DE YOGA A ESSAOUIRA

Par l'association Présence Bordeaux

Dates : Du 15 au 20 Mai

Le lieu : SIDI KAOUKI / ESSAOUIRA –L'AUBERGE DE LA PLAGES <http://www.kaouki.com/>

Description :

L'association bordelaise PRESENCE YOGA organise son stage de yoga et méditation. Nos objectifs pour ce stage sont :

Offrir aux participant le cadre idéal pour une pratique approfondie du yoga et de la méditation.

Favoriser les rencontres interculturelles autour de valeurs communes.

Se ressourcer et faire le plein d'énergie.

Le contenu du stage :

- 5 jours de pratique de yoga avec Marlyse professeur de yoga diplômée en Inde
- 3 heures de yoga par jour réparties dans la journée
- 3 soirées de méditation thématique
- 2 styles de yoga pratiqués : Ashtanga yoga et Kundalini yoga
- Les cours sont accessibles à tous les niveaux

Le programme :

Les matinées du yoga : Dimanche 17 Mai et Mardi 19 Mai

9h à 12h30 : KUNDALINI YOGA Kriya (série posturale) – Relaxation – Méditation

13h : Déjeuner

16h à 18h : Cercle de Guérison (Optionnel)

Programme du reste de la semaine :

- 7h30 – 8h00 : Sadhana du matin (pratique matinal)
- 9h00: Petit déjeuner
- 11:00 - 12:30 Yoga dynamique Ashtanga yoga / Hatha yoga
- 13:00 Déjeuner
- 16:30 - 18:00 Kundalini yoga
- 19:30 Diner
- 21h00 - 22h00 : Méditation Thématique (optionnel)



Le mot de Marlyse

J'ai longtemps pratiqué le Yoga KUNDALINI en France, puis au fil des années et des voyages, je me suis rendue à la source, en Inde et j'ai décidé d'y consacrer mon corps et mon âme.

J'ai reçu un enseignement Complet qui m'a permis de comprendre et d'absorber les subtilités du Yoga.

Forte de cet enrichissement, l'enseigner à mon tour est devenu une évidence. Dès lors j'essaie de transmettre le Yoga dans le respect des traditions.

Je considère cette expérience comme un cadeau et l'envie de partager s'accroît chaque jour.

C'est pourquoi l'association Présence met en place des cours et des stages en France et à l'étranger afin d'être au plus près de vous.

Venez nous rejoindre et participer à notre prochain stage au Maroc où nous associerons la pratique du Yoga et la découverte d'Essaouira et de ses habitants

Sat nam

Tarifs pour 5 jours/ 6 nuits

5000 DH

Ce tarif comprends : Le stage de yoga – l'Hébergement, 6 nuits à l'Auberge de la plage – La pension complète

Tarifs à la carte :

300 Dh / jour

200 Dh supplément repas

Info et réservation :

Yoga-maroc.tumblr.com/stage2

Mail : zora.slim@live.fr

Tél : 00212 6 23 08 28 92 (A partir du 05 Mai)