

# yoga

dans   
le Perche

Stage Initiation au yoga



## Le lieu : Domaine de L'être gagnier

Dans un environnement privilégié à 2h. de Paris, une maison de campagne vous ouvrira les portes d'un jardin protégé.

Une vaste salle d'environ 80m<sup>2</sup> vous accueillera dans une ambiance calme et sereine, favorable à la pratique du yoga et de la méditation.



Les repas vous seront préparés sur place, la cuisine de la maison permettant de vous offrir des menus bio à partir de produits de saison fournis par les producteurs locaux.

Date : 15 - 17  
novembre 2013

## Enseignement

---

Pendant ce stage, nous travaillerons au renforcement musculaire, facilitant le développement des postures et permettant un assouplissement du corps, toujours en lien avec la respiration.

Ce stage, ouvert à tous, mais plus particulièrement aux débutants, est adapté à toute personne n'ayant pas d'importants problèmes de santé. Si tel était le cas, veuillez en parler avec le professeur avant le stage.

Les cours se pratiqueront pieds nus ou en chaussettes sur des tapis anti-dérapants.

Utilisez le vôtre de préférence; vous aurez également la possibilité d'en acheter sur place.



Pamela Weber est américaine, elle a suivi plusieurs formations comme professeur de Hatha Yoga en France et aux USA, où elle a également enseigné.

[www.yogadelaplaine.org](http://www.yogadelaplaine.org)

Tel: 01 40 09 10 09

## Tarifs

---

Prix du stage. par personne : 120 €

Prix du stage plus pension complète (sans hébergement)

Par personne : 172 €

Règlement : par chèque ou en espèces.

possibilité d'hébergement en chambre au gîte L'être gagner

## Inscription

---

Gîte L'Être Gagner,  
la Chapelle Souëf 61130

## Contact

---

[www.etre-gagner.com](http://www.etre-gagner.com)

[contact@etre-gagner.com](mailto:contact@etre-gagner.com)

Tel: 06.15.11.54.22

Tel: 02.33.73.08.82



# Horaires

---

## **Vendredi 15 novembre**

18h00-19h00: Accueil

19h00-20h00: Causerie/Début de la pratique

20h30: Repas d'accueil

## **Samedi 16 novembre**

8h30-9h00: Méditation

9h00-10h00: Petit déjeuner

10h30-12h30: Cours de yoga

12h30-14h00: Déjeuner

14h00-17h00: Temps libre

17h00-19h00: Cours de yoga

19h30: Apéritif

20h00: Dîner

## **Dimanche 17 novembre**

9h00-9h30: Méditation

9h30-10h30: Petit déjeuner

10h30-12h30: Cours de yoga

12h30-14h00: Déjeuner de clôture

14h30-15h00: Clôture du stage