

SHANTI



Yoga Ayurveda et Culture Indienne

STAGE DE YOGA - ETE

25 août au 01 septembre 2018

Domaine du Hameau de l'étoile



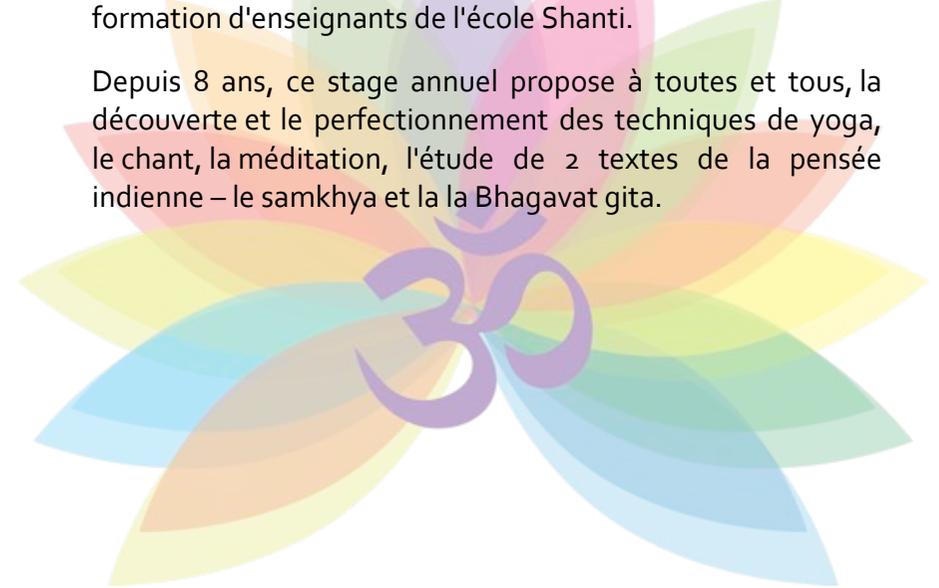
Animé par

Amir ZACRIA, Ajit et Selvi SARKAR

PRESENTATION

Ce stage est animé par **Ajit** et **Selvi SARKAR**. Tous deux ont reçu les enseignements de Mère et de Sri Aurobindo depuis leur enfance. Agés de 80 et 76 ans, ils partagent leurs expériences, dans le cadre agréable du Hameau de l'Étoile, afin de transmettre que « **toute la vie est yoga.** » Chacun doit trouver ce qui l'inspire et le rend heureux dans le chemin de l'unité et de l'harmonie. Ils interviennent avec **Amir ZACRIA**, directeur et responsable pédagogique de la formation d'enseignants de l'école Shanti.

Depuis 8 ans, ce stage annuel propose à toutes et tous, la découverte et le perfectionnement des techniques de yoga, le chant, la méditation, l'étude de 2 textes de la pensée indienne – le samkhya et la la Bhagavat gita.



PROGRAMME

Arrivée samedi 25/08 entre 14h-18h, la pension commence par le diner
Départ samedi 01/09 après le petit déjeuner

PROGRAMME DU STAGE : Début des cours dimanche à 07h00

07h00 à 08h15 - Méditation, éveil corporel, bandhas, kryas, surya namaskar
08h15 à 09h00 - Petit déjeuner
09h00 à 10h30 - Conférence: le Samkhya et la Bhagavat Gita
10h45 à 12h30 - Atelier
13h00 à 16h00 - Déjeuner, puis temps libre (sieste, promenade, piscine,...)
16h00 à 17h45 - Asana, yoga nidra, pranayama
18h00 à 18h30 - Bhajan
20h00 à 21h00 - Dîner
Soirée - Méditation, soirée à thèmes,...

DATE-LIEUX-CONDITIONS

Date : samedi 25 août au samedi 01 septembre

Intervenants : Amir ZACRIA, Ajit et Selvi SARKAR

Matériels : tapis de yoga, un zafus,
: maillot de bain, tenue de yoga adaptée à la pratique,...

Administratif/renseignements
: Karine ZACRIA - 06.86.92.44.12

Gare la plus proche
: Montpellier, à 25 minutes en taxi

Coût : 480 € + 25 € (membre 17-18) + la pension selon votre niveau de confort (réservation www.hameaudeletoile.com)

Annulation :
+2 mois avant le début du stage, remboursement de la moitié des frais pédagogiques
-> mois avant le début du stage. aucun remboursement

FICHE D'INSCRIPTION

du 25 août au 01 septembre 2018

Nom

Prénom.....

Adresse.....

Code postal Ville

Téléphone fixe.....Mobile.....

Date et lieu de naissance.....

Email.....

Personne à prévenir en cas de besoin (Nom, téléphone, lien)
.....

Partage de la chambre avec
.....

Régime alimentaire particulier (sans gluten, végétarien,...) pour la semaine
.....

Recherche covoiturage / Taxi à partager / viendra en train - avion

Nom de votre enseignant.....

Nombre d'année de pratique.....

Etat de santé.....

Réservation en ligne pour la pension sur le site du hameau de l'étoile

Je joins un chèque d'arrhes de 505 € (480 € + 25 € membre 1718)

Fait à _____ le _____ Signature _____

à nous retourner à
SHANTI - Yoga ayurvéda et culture indienne
76 avenue de saint mandé PARIS 12^{ème}

06.86.92.44.12 / karine.shantiparis@gmail.com / shantiparis.fr