

SHANTI



Yoga Ayurveda et Culture Indienne

STAGE DE YOGA - ETE

24 août au 30 août 2019

Domaine du Hameau de l'étoile

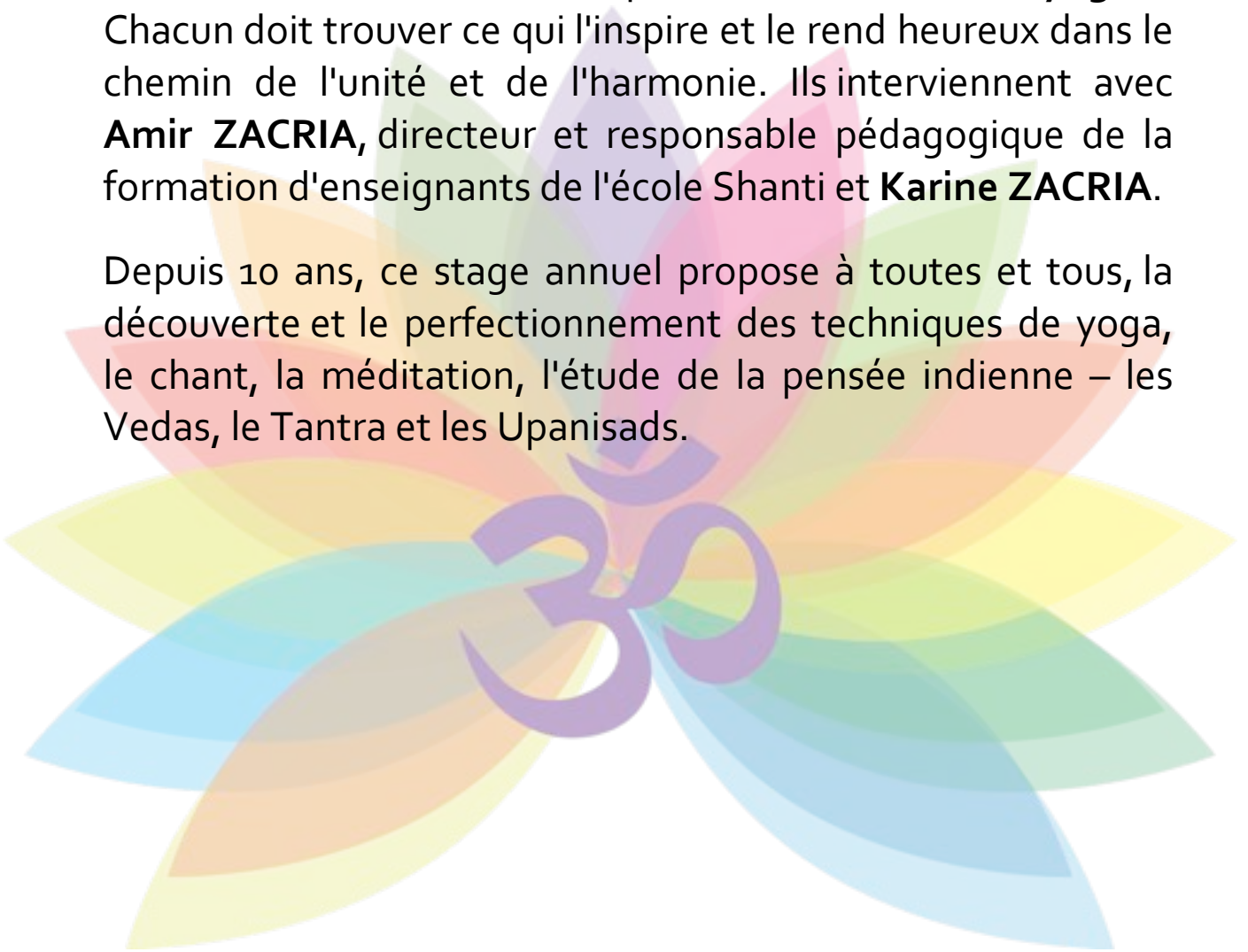


Animé par
Amir et Karine ZACRIA
Ajit et Selvi SARKAR

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 et **Karine ZACRIA**.

Depuis 10 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 la pensée indienne – les Vedas, le Tantra et les Upanisads.



PROGRAMME

Arrivée samedi 24/08 entre 14h-18h, la pension commence par le dîner
Départ vendredi 30/08 après le déjeuner

PROGRAMME DU STAGE : Début des cours dimanche à 07h00

07h00 à 08h15 – Méditation, éveil corporel, bandhas, kryas, surya namaskar

08h15 à 09h15 – Petit déjeuner

09h15 à 12h45 – Conférence: les Vedas, le Tantra et les Upanisads

– Atelier et pédagogie

13h00 à 15h15 – Déjeuner, puis temps libre (sieste, promenade, piscine,...)

15h15 à 16h00 – Atelier en demi groupe

16h00 à 18h30 – Séance Asana, yoga nidra, pranayama

– Bhajan

20h00 à 21h00 - Dîner

Soirée - Méditation, soirée à thèmes,...

DATE-LIEUX-CONDITIONS

Date : samedi 24 août 18h00 au vendredi 30 août 14h00

Intervenants : Amir et Karine 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

: 505 € + la pension selon votre niveau de confort

(réservation sur le site www.hameaudeletoile.com)

dans la limite des places disponibles et par ordre d'arrivée

Annulation :

+2 mois avant le début du stage, remboursement de la moitié des frais pédagogiques

-2 mois avant le début du stage, aucun remboursement

FICHE D'INSCRIPTION

du 24 août au 30 août 2019

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 €

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