

SHANTI



Yoga Ayurveda et Culture Indienne

STAGE DE YOGA - ETE

23 août au 28 août 2020

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 82 et 78 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 plus de 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 – la mythologie et les religions indiennes.

PROGRAMME

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

PROGRAMME DU STAGE : Début des cours lundi 07h00

- 07h00 à 08h15 – Méditation, éveil corporel, bandhas, kryas, surya namaskar
- 08h15 à 09h15 – Petit déjeuner
- 09h15 à 12h45 – Conférence: la mythologie et les religions indiennes
 - Atelier et pédagogie
- 13h00 à 15h15 – Déjeuner, puis temps libre (sieste, promenade, piscine,...)
- 15h15 à 18h45 – Atelier en demi-groupe
 - Séance Asana, yoga nidra, pranayama
 - Bhajan
- 20h00 à 21h00 – Dîner
- 21h00 à 21h45 – Méditation, conférences, soirée à thèmes,...

DATE-LIEUX-CONDITIONS

Date : dimanche 23 août 18h00 au vendredi 28 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 23 août au 28 août 2020

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 ou virement 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 / contact.shantiparis@gmail.com / shantiparis.fr