

SHANTI



Yoga ayurveda et culture indienne

STAGE DE PURNA YOGA

15 août au 20 août 2021

Domaine du Hameau de l'étoile



Animé par
Selvi SARKAR
Amir et Karine ZACRIA

PRÉSENTATION



Ce stage est animé par **Selvi SARKAR**.

Elle a reçu l'enseignements de Mère et de Sri Aurobindo depuis son enfance. Agés 79 ans, elle partage son expérience, 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. Elle intervient 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 – le Samkhya et la Bhagavat Gita.

PROGRAMME

Arrivée dimanche 15/08 entre 14h-18h, la pension commence par le diner
Départ vendredi 20/08 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: le Samkhya et la Bhagavat Gita
 - 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 15 août 18h00 au vendredi 20 août 14h00
- Intervenants** : Selvi SARKAR, Amir et Karine ZACRIA
- 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
- Conditions** : Shanti se réserve le droit de modifier le planning ou les intervenants et ne peut être soumis à une quelconques demandes de remboursement.
- 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 15 août au 20 août 2021

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 avec la mention « lu et approuvée » :

à nous retourner à par email

SHANTI - Yoga ayurvéda et culture indienne

32 rue de thurigny 17700 ST SATURNIN DU BOIS

06.86.92.44.12 / contact.shantiparis@gmail.com

www.shantiparis.fr