

Le yoga et la méditation nous conduisent à la paix du mental et au retour vers Soi.

La pratique régulière permet de se connaître, de se recentrer, de s'adapter, d'améliorer nos relations, prendre du recul face aux événements du quotidien.

6h30 pratique matinale ou balade

Enseignement et pratique de 9h30 à 18h

*les postures, le pranayama, la méditation et la récitation chantée

*des moments d'écriture et de partage,

*de la marche méditative, des moments libres et de silence

Les animatrices :

Organisé par Corinne Frère et Isabelle Chatel

Professeurs de yoga de la FBHY formées par Frans Moors et professeurs de chant védique formées par Simone Tempelhof.

Elles continuent à se spécialiser avec différents professeurs.

Coût: 165€ Enseignement et collations incluses

Facultatif : logement sur place en chambre double en pension complète

= 85€ /pers/weekend location des draps incluse

Pour les externes repas de midi sur réservation 25€/pers/we

le versement de l'acompte de 150€ confirme votre inscription.

Compte n° BE05 8601 1518 7175 Asbl Svadhyaya-Bhakti

Détails pratiques : Munissez-vous de chaussons d'intérieurs, de vos tapis, couverture et tabouret, portez des vêtements amples et confortables.

Pour la marche prévoir tenue et chaussures adaptées à la météo.

Stage de Méditation et co-naissance de Soi

Le weekend du 11 et 12 novembre 2017

**Arrivée le vendredi 10 novembre à 18h et
repas à 18h30**



Monastère des Sœurs d'Hurtebise

6870 Saint-Hubert

co-voiturage et gare à proximité

Inscriptions et renseignements

www.corinnefrereyoga.be

www.yoganbeing.eu

+32(0)496/43 79 98

+32(0)486/34 84 50