

## STAGES DE HATHA YOGA, YOGA DU SON ET MEDITATION



### Intervenants

Yoga et méditation Catherine Frinot

Yoga du Son Virginie Tries

Le Hatha Yoga pratiqué est accessible à tous. La méthode utilisée est issue d'une tradition millénaire et s'appuie sur les travaux actuels des neurosciences prouvant les bienfaits de la pratique du yoga et de la méditation.

Le Yoga du Son nous convie à explorer nos résonances, nos rythmes internes et nos souffles.

Cette thérapie verbale et méditative est fondée sur des techniques douces et anti-stress sollicitant la respiration, l'écoute, les postures, le «OM» universel et le chant harmonique.

### Programme

Nous alternerons des séances de Yoga, de méditation et de Yoga du Son avec chaque jour une marche consciente dans la nature environnante.

### Infos complémentaires

#### Dates

Du 14 au 15 juillet 2019 ou

Du 16 au 17 juillet 2019

#### Horaires

1er jour du stage 10h à 18h (9h30 arrivée et installation)

2ème jour du stage 9h à 17h

#### Hébergement

Pension complète et nuit à la maison du Kleebach (Munster)

Maison du Kleebach

5 route du Kleebach 68140 Munster

03 89 77 75 00

Participants

Ouvert à tous sans exigence de niveau en Yoga

Nombre de personnes

15 à 20 personnes

Tarif 270 € stage et pension complète en chambre double. (Chambre individuelle + supplément)

Renseignements et inscription

Virginie Tries

06 75 72 41 20

virginie.tries@gmail.com