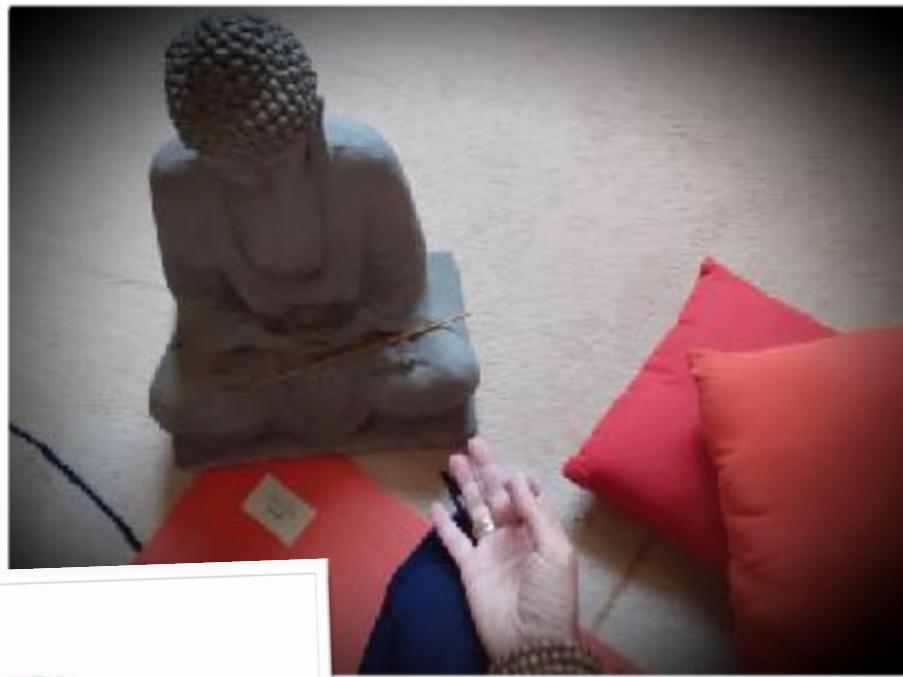




Elle respire, elle inspire

WEEKEND YOGA VINYASA



LES 8 & 9 Juin 2024

A la Maison du KLEEBACH,

5 Route du KLEEBACH à MUNSTER 68140



LE YOGA VINYASA

Le yoga vinyasa est un enchaînement précis de postures (asanas) à réaliser tel que Krisnamacharya l'a enseigné au début du XXIème siècle.

Il s'agit de synchroniser le souffle sur la réalisation des enchaînements.

On inspire et on expire bouche fermée, en plaçant un petit frein à l'arrière de la gorge (UJJAYE): on apaise ainsi le mental et on développe une grande concentration.

Pratiquer le yoga n'est pas une activité sportive. Yoga signifie union du corps, de l'énergie et du mental. Souvent on vient faire du yoga pour du Bien-être, et l'on s'aperçoit assez rapidement que l'on touche à Etre tout simplement.

Ce stage ouvert aux débutants et aux niveaux intermédiaires a pour vocation de vous faire découvrir ou re-découvrir les postures de base dans un cadre bienveillant, propice à l'accueil de la part du divin qu'il y a en chacun d'entre nous.

Un moment, une parenthèse hors du temps.

Votre instructrice : Sandrine est certifiée 500H en yoga de la lignée de Krisnamacharya à la Fédération Francophone de Yoga. Elle se rend régulièrement en Inde pour parfaire ses savoirs. Elle dispense ses cours dans son studio de yoga à Wintzenheim, auprès des élèves du lycée agricole de Wintzenheim, dans des associations et des entreprises locales à rayonnement national et international.

Le PROGRAMME:

Date: le 8 & 9 juin 2024

Lieu: Maison du KLEEBACH, Route du KLEEBACH 68140 MUNSTER:

Horaires: Samedi de 14H30 à 18H00 (Accueil à 14H00)

Dimanche de 6H30 à 8H30 et de 10H30 à 12H30

Possibilités de séances de yoga individuel le soir à partir de 19H et le dimanche après-midi à partir de 13H30 (non inclus dans l'offre)

Prévoir une tenue confortable, un plaid, un coussin et un tapis

de yoga (possibilité de prêt sur place)

Le TARIF:

- **Le stage de yoga** sur les deux journées: 130,00€.

Pour toute information sur les pratiques et les réservations (arrhes de 50% du montant du stage à verser), merci de contacter Viniyoga Studio:

06.74.05.11.70 OU viniyoga-studio@orange.fr

- **Hébergement en pension complète** (dîner, petit déjeuner et déjeuner) en chambre double: 73,50€

Supplément chambre individuelle: 15,00€

Cotisation 2024 à l'AREFAC: 10,00€

Chambre équipée de douche, WC et lavabo.

Votre famille peut vous accompagner (hébergement, repas) sans participer au stage et ainsi profiter du lieu (nombreux chemins de randonnée.....)

Pour toute information liée à l'hébergement en pension complète et le règlement à faire **au plus tard avant le 31/05/2024**, merci de contacter la Maison du Kleebach :

03.89.777.500 OU info@maisondukleebach.org