

Renseignements & Inscription

Yoga Shambala

Jean-Paul Sanglard : +41-79.817.11.55

Email : info.yoga.shambala@gmail.com

www.yoga-shambala.ch

Coût Total du Stage € 420.00

Stage € 220

+ Hébergement € 100 pour 2 nuits

(*chambres 2 personnes)

+ € 100 pour 6 repas végétariens.

*supplément de € 15/nuit en chambre individuelle.

Validez votre inscription :

Votre inscription sera effective dès réception des
arrhes (120 CHF) à verser sur le CCP de :

Yoga Shambala – PostFinance

IBAN CH21 0900 0000 1777 2792 1

Ce stage convient à tous, sans prérequis.

Prévoir :

Une gourde d'eau, un bon coussin zafu,
des vêtements amples & souples,
votre tapis de yoga si vous en avez un....
nous le fournissons si besoin.

Stage de Yoga & de Méditation

L'orientation est la suivante: se donner à l'écoute de
ce qui est sensations corporelles, émotions, pensées.

Unissez votre souffle, votre corps et vos intuitions
pour pratiquer le yoga et la méditation.



Trois professeurs et trois approches pour vous guider
dans cette expérience :

Jean-Paul Sanglard, Noëlle Bazbaz et
Fanny Buscarini

Week-end du 8 au 10 Novembre 2024

à La Soleillette – Bogève (74) – France

Accueil vendredi soir dès 18h –

Fin de stage dimanche 16h

Le Yoga... Un art de vivre

La pratique que l'on propose, est **la célébration du vivant**. L'écoute de ce qui est, sans jugement, dans la force et la tendresse, permet de placer son corps pour faire un avec l'univers.

Les pratiques explorées favorisent ce déploiement, qui est nôtre naturellement : poses de yoga (Asanas) abordées dans le ressenti corporel et le respect des limites psycho-corporelles, travail sur le souffle (Pranayamas), Méditations, Relaxations, Danse de Tandava.



Deux professeurs de yoga : [Jean-Paul](#) et [Fanny](#), pour vous permettre de découvrir différentes pratiques et d'explorer comme pour la première fois des pratiques d'asanas (postures) et de pranayamas (souffle).

La méditation... Un chemin vers votre intérieur

La méditation est décrite dans les plus anciens textes au monde, comme l'expérience humaine suprême ; une expérience essentielle à notre plein développement.

C'est avec Noëlle que vous découvrirez cette expérience en profondeur. Ouvrez vos champs des possibles et connectez-vous à **vos intuitions les plus pures**.



Jean-Paul, Fanny via la pratique de yoga et Noëlle par la méditation vous accompagneront tout au long de ce stage à la prise de conscience que **vous Etes la Vie dans la Vie** et Ouverture, Sensibilité et Amour.