

L'Inscription

TARIFS:

Enseignement 4 jours: 240€

Hébergement 5 ou 6 nuits

- Chambre double: 120€
- Chambe individuelle: 150€
- Couple: 200€

Les repas restent à votre charge, possibilité de restaurants ou cuisiner à la maison.

Votre inscription sera validée dès réception d'un chèque de **150€ d'arrhes, avant le 10 février** à l'ordre d'HARMONIES.(adresse en bas de page)

Appelez- nous ou envoyez un mail à contact@yoga-harmonies.net pour plus de renseignements

Vivre en conscience
Vivre sainement
Vivre responsable



Association HARMONIES



Les ENSEIGNANTS:

DIDIER COUR et CATHERINE BOUY

Ont uni leur vie autour de leur pratique commune de HATHA YOGA et de MEDITATION et font partager leur enthousiasme et leur Amour de la Vérité, avec générosité et amitié à tous ceux qui recherchent l'authenticité et la sincérité.

Ils vous offriront aussi leur complémentarité en enseignant ensemble.

... A BIENTÔT !

Association HARMONIES

31 avenue du Parc
78670 VILLENES SUR SEINE

01 39 75 02 40 – 06 21 79 26 45

06 74 64 63 80

www.yoga-harmonies.net

STAGE DE YOGA

Du 26 au 29 février 2011

Choisir de voir la
Lumière

VACANCES YOGIQUES



Dans un cadre de vacances et
une ambiance chaleureuse

ESPAGNE COSTA BRAVA

Llança

à 15 km de la France

L'intention du stage:

Se ressourcer, faire le plein d'énergie, de lumière et apprendre à installer une pratique dans votre vie quotidienne.

- en pratiquant les postures de Hatha yoga, la respiration, la méditation, le chant de kirtans en écoutant des enseignements de sages, dans une belle salle face à la mer, ou dans la nature. Tout en profitant du cadre magnifique d'un village catalan sur la costa brava, bercé par la mer, entouré des Pyrénées et inondé de soleil ☺ ! en toute convivialité.



L'emploi du Temps

ARRIVEE LE 24 – Début du stage le 26

- 9H00 à 11H30: Pranayama, Méditation, Asanas

Temps libre, plage, promenade....

- 17h-19H00: Asanas et Méditation
- 19H30 20H15: Pratique du chant sacré (Kirtan) ou enseignement de sages (optionnel)

Temps libre

Le logement

Vous êtes logés dans une maison séparée en 3 appartements, avec cuisines, jardin, au calme, à 100 m de la mer.

Draps fournis

Comment s'y rendre

GARE FIGUERES Villafant

- TRAIN TGV

24 Février 2012

PARIS GARE DE LYON-FIGUERES VILAFANT

Départ à : 14H20

Arrivée à : 19H40

Ou 25 février

Départ à : 7h15

Arrivée à : 12h41

Retour : 1^{er} ou 2 mars

Départ à : 14H20 FIGUERES VILAFANT

Arrivée à : 19h56 PARIS GARE DE LYON

Nous viendrons vous chercher à ces trains

- **AVIONS suggérés**

PARIS BEAUVAIS- GIRONA RYANAIR

PARIS PERPIGNAN: AIR FRANCE

Réserver une voiture