



SHANKARA

« Le Yoga (Chemin de l'union) est une science, une philosophie et une pratique d'évolution spirituelle »

Shankara (Lou Couture), Professeur de Yoga français issu de la lignée de l'enseignement de Swami Sivananda de Rishikesh dans le Nord de l'Inde.

En 1982, Shankara (de son nom indien) s'initie à la pratique du Hatha Yoga et à l'étude philosophique traditionnelle des sages de l'Inde.

Pour plus d'informations, voir le site internet :

stages-yoga-shankara.com



Deux journées pour retrouver son énergie vitale avec le Yoga, le Pranayama, la Méditation et la mer.



Après ces 2 années d'interruption, nous sommes heureuses d'accueillir Shankara pour la 12e fois dans le Pays de Retz.

" Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester. "
Proverbe indien



Sûrya Yoga Les Moutiers En Retz

Stage de Yoga

Les 11 et 12 juin 2022

Thème : Yoga, Racines et Psychologie des Chakras

Animé par SHANKARA

Lieu : Centre ANAS

Route du Bois Tréans

44760 Les Moutiers en Retz

Près de Pornic

Programme

Samedi 11 juin

9h00 : Accueil

9h30 à 12h30 : Pratique de Yoga.

12h30 à 14H00 : pause repas, pique-nique tiré du sac.

14h00 à 16h00 : **Conférence- Atelier : Nos racines, nos connexions avec la « Mère Nature »**

Nous apprendrons comment nous reconnecter dans notre quotidien à cette source de vie, c'est d'autant plus important dans la période actuelle.

16h00 – 16h30 : pause,

16h30 à 18h30 : **Conférence Atelier : « Psychologie des Chakras »**

Cette étude nous permettra de comprendre et d'améliorer nos façons de fonctionner au niveau psychologique.

Possibilité de participer uniquement aux après-midi conférences : 75 € les 2 séances.

NB : Thème particulièrement intéressant pour les personnes s'intéressant à la psychologie, psycholothérapeutes etc.

Dimanche 12 juin

9h15 : Accueil

9h30 à 12h30 : Pratique de Yoga

12h30 à 14H00 : pause repas, pique-nique tiré du sac.

14h00 à 16h : suite de la conférence

Conférence - Atelier « Psychologie des Chakras »

**Lieu du Stage : Centre ANAS
Route du Bois des Tréans
44760 Les Moutiers en Retz
Possibilité d'hébergement sur place en
Bungalow 2 à 4 personnes**



Vous pouvez prendre rendez-vous pour une consultation individuelle avec Shankara pour un diagnostique et des conseils de santé les 10 ou 13 juin. Tél : 06 19 57 31 52.

Bulletin d'inscription :

NOM et Prénom :

.....

Adresse :

Téléphone :

E mail :

Je m'inscris pour les 11 et 12 juin : 150 €.

Je m'inscris pour une journée : 75 €.

Samedi 11 juin

Dimanche 12 juin

Je réserve l'hébergement (informations et tarif seront envoyés aux intéressés) - bungalow 2 à 4 personnes.

Ce bulletin d'inscription est à renvoyer avec un acompte de 40 € avant le 15 mai 2022,
A : Noëlla FREMON 17 bis rue Saint Joseph
44210 PORNIC

- Etablir votre chèque à l'ordre de Sûrya Yoga.
Le solde pourra être versé sur place, espèces ou chèques.

Contacts :

Laurence Alexandre-Guérinel : 06 52 16 63 08 -
surya.yoga@orange.fr
et Noëlla FREMON : 06 19 57 31 52 -
noellafremon@hotmail.com