

Retraites de Yoga

du 20 au 23 oct. 2016 - tous niveaux

du 26 au 30 oct. 2016 - avancée

ॐ
ATELIER DE YOGA
sadhana

Retraites de Yoga et Méditation

1^{ère} retraite – tous niveaux – du jeudi 20 au dimanche 23 oct. 2016
4 jours - Accueil jeudi dès 15h, début des pratiques à 18h30. Départ dimanche à 16h

2^{ème} retraite – avancée – du mercredi 26 au dimanche 30 oct. 2016
5 jours - Accueil mercredi dès 15h, début des pratiques à 18h00. Départ dimanche à 16h

au Chalet St- Paul, la Roche, en Gruyère

Verdoyant et magnifique coin propice au retour à soi.

Très jolies chambres, charmants salons et une salle de pratique exceptionnelle!

Prix (enseignements, logement en chambre individuelle et nourriture bio):

tous niveaux : 700.- CHF

avancée : 860.- CHF

AU PROGRAMME:

Noble Silence, Asana (postures), Pranayama (souffle), Kriya (les nettoyages), Pratyahara (travail sur les sens), Dharana (techniques de concentration), Dhyâna (méditation), Méditation marchée, Karma Yoga (service désintéressé), ...de la joie et de la délicieuse nourriture bio, sattvique et végétarienne.

Pour plus d'info et inscriptions 

— ॐ —
ATELIER DE YOGA
sadhana
ch. de Malley 12, 1007 Lausanne
078 760 55 73 / 076 584 92 51
www.vivre-le-yoga.ch
info@vivre-le-yoga.ch