

L'atelier du Yoga 111 rue battant Besançon

Yoga d'inspiration tibétaine

Séjour du 13-14-15-16 mai 2021

A Nans sous Ste Anne 25330

Avec Anne Focquenoy et Christiane Cywinski

« Au cœur de vous, Silence.

Ici, maintenant, écoutez le chanter au cœur de vous ...

Silence ... Tenez vous immobile et écoutez le Silence au cœur de vous ...

Laissez s'éteindre, se diluer petit à petit tous les parasites, tous les bruits, les questions, les refus, les interrogations que vous empêchent d'écouter ce Silence au cœur de vous ...

Écoutez le Silence...

Comme s'il en allait de votre respiration, de votre vie, de votre présence, ici, maintenant. »

L'accueil :

se fait le mercredi 12 mai à partir de 17h00

le repas est pris à 20h

L'hébergement :

se fait en chambres de une - deux personnes.

Pensez à apporter vos draps et taie.

Votre matériel pour la pratique : zafou, tapis, couverture.

La nourriture végétarienne :

Si régime particulier prévenir.

Le coût :

Hébergement : 33€ par jour et par personne

Nourriture : 20€ par jour et par personne

Pratique : 95€ par jour et par personne

2 jours minimum de séjour sont requis.

Inscription nécessaire. (voir site www.atelierdeyoga25.com)

bulletin à télécharger et à renvoyer avec un chèque d'arrhes de 100€

qui reste acquis en cas de désistement moins de 2 semaines avant le début du stage.

Christiane Cywinski 2 rue Octave David Besançon 0681354044

Pour le financement ne pas hésiter à m'appeler.

L'atelier du Yoga 111 rue battant Besançon

Yoga d'inspiration tibétaine

Séjour du 22-23-24 mai 2021

Au Chant de la Source 88250 La Bresse

Avec Bernadette Jonquez/ Marie Vix/ Dominique Bardo et Christiane Cywinski

« Au cœur de vous, Silence.

Ici, maintenant, écoutez le chanter au cœur de vous ...

Silence ... Tenez vous immobile et écoutez le Silence au cœur de vous ...

Laissez s'éteindre, se diluer petit à petit tous les parasites, tous les bruits, les questions, les refus, les interrogations que vous empêchent d'écouter ce Silence au cœur de vous ...

Écoutez le Silence...

Comme s'il en allait de votre respiration, de votre vie, de votre présence, ici, maintenant. »

L'accueil :

Se fait le vendredi 21 mai à 17h00 le repas sera à 20h

Le séjour se terminera le lundi 24 mai à 13h, possibilité de prendre le déjeuner (à confirmer par chacun, chacune)

L'hébergement :

se fait en chambres de deux personnes.

Pensez à apporter vos draps et taie.

Votre nécessaire pour pratiquer : zafou, tapis, couverture.

La nourriture :

Si régime particulier prévenir.

Le coût :

Hébergement et nourriture : 65€ par jour et par personne en chambre double.

Si chambre individuelle : 76€

Pratique : 240€ pour le séjour.

Inscription nécessaire. (voir site www.atelierdeyoga25.com)

bulletin à télécharger et à renvoyer avec un chèque d'arrhes de 100€

qui reste acquis en cas de désistement moins de 2 semaines avant le début du stage.

Christiane Cywinski 2 rue Octave David Besançon 0681354044

Pour le financement ne pas hésiter à m'appeler.

L'atelier du Yoga 111 rue battant Besançon

Yoga d'inspiration tibétaine

Séjour du 15-16-17-18 juillet 2021 (4 jours)

A Echay 25209

Christiane Cywinski

« Au cœur de vous, Silence.

Ici, maintenant, écoutez le chanter au cœur de vous ...

Silence ... Tenez vous immobile et écoutez le Silence au cœur de vous ...

Laissez s'éteindre, se diluer petit à petit tous les parasites, tous les bruits, les questions, les refus, les interrogations que vous empêchent d'écouter ce Silence au cœur de vous ...

Écoutez le Silence...

Comme s'il en allait de votre respiration, de votre vie, de votre présence, ici, maintenant. »

L'accueil :

se fait le jeudi 14 juillet à partir de 17h00

le repas est pris à 20h

L'hébergement :

se fait en chambres de deux personnes.

Pensez à apporter vos draps et taie.

Votre matériel de pratique : zafou, tapis, couverture.

La nourriture :

Si régime particulier prévenir.

Le coût :

Hébergement : 25€ par jour et par personne

Nourriture : 20€ par jour et par personne

Pratique : 95€ par jour et par personne

Inscription nécessaire. (voir site www.atelierdeyoga25.com)

bulletin à télécharger et à renvoyer avec un chèque d'arrhes de 100€

qui reste acquis en cas de désistement moins de 2 semaines avant le début du stage.

Christiane Cywinski 2 rue Octave David Besançon 0681354044

Pour le financement ne pas hésiter à m'appeler.

L'atelier du Yoga 111 rue battant Besançon

Yoga d'inspiration tibétaine

Séjour du 4-5-6-7 août 2021 (4 jours)

Dans les Pyrénées Orientales (Vers Tarascon en Ariège)

Avec Olivier Lelouch et Christiane Cywinski

« Au cœur de vous, Silence.

Ici, maintenant, écoutez le chanter au cœur de vous ...

Silence ... Tenez vous immobile et écoutez le Silence au cœur de vous ...

Laissez s'éteindre, se diluer petit à petit tous les parasites, tous les bruits, les questions, les refus, les interrogations que vous empêchent d'écouter ce Silence au cœur de vous ...

Écoutez le Silence...

Comme s'il en allait de votre respiration, de votre vie, de votre présence, ici, maintenant. »

L'accueil :

se fait le mardi 3 Août à partir de 17h00

le repas est pris à 20h

L'hébergement :

se fait en chambres de deux personnes.

Pensez à apporter vos draps et taie.

Votre matériel pour pratiquer : zafou, tapis et couverture.

La nourriture végétarienne :

Si régime particulier prévenir.

Le coût :

Pour l'ensemble : Hébergement – nourriture et pratique :

680€ pour les 4 jours.

Inscription nécessaire. (voir site www.atelierdeyoga25.com)

bulletin à télécharger et à renvoyer avec un chèque d'arrhes de 100€

qui reste acquis en cas de désistement moins de 2 semaines avant le début du stage.

Christiane Cywinski 2 rue Octave David Besançon 0681354044

Pour le financement ne pas hésiter à m'appeler.