

Yoga au Hameau de Pave, Montbrun Bocage

Accueillir le Printemps !

Arrivée samedi à 9h30 - Programme indicatif.

Samedi 21 mars 2026

10h15 - 12h30 Sons, purification, silence, pratique posturale ...

Repas et temps libre

16h -19h30 Atelier exploratoire et pratique posturale

Repas, soirée jeux, chants .. ou autre !

Dimanche 22 mars 2026

7h30 - 9h Eveil en extérieur, exposition volontaire au froid ... Petit déj

11h -12h30 Pratique posturale

Repas

15h-17h Pratique, Yoga Nidra, bain sonore

Fin du stage



Deux journées pour se consacrer à sa pratique, moment de connexion à soi, à son corps, à la nature, une plongée vers une paix durable. Pour retrouver la meilleure version de soi-même.

TARIF : 178€ / 215€ selon nombre de participants en pension complète.
Chambres de 2 à 4 personnes.

Réserver / 06 28 07 64 83 /corps.coeur.conscience31@gmail.com
Claire Mardon Professeur diplômée FFHY

Bulletin d'inscription

Week end Yoga « Accueillir le Printemps »

21 et 22 mars 2026

Ce week end est l'occasion de découvrir ou d'approfondir la pratique du Yoga, sous ses différentes formes, de prendre un temps pour soi, se ressourcer, se reposer.

Dans un lieu calme et naturel, Cécile et Sybille nous accueillent et mettent à notre disposition une belle salle de pratique et un gîte confortable.

Le tarif comprend les frais pédagogiques, l'hébergement en chambres de 3 ou 4 personnes, la pension complète, la location de la salle de pratique. Les draps sont fournis pour 5€

Règlement

- Un chèque d'acompte (non encaissé) à l'ordre de Claire Mardon de 90€. Désistement jusqu'au 31 décembre 2025, ou sur certificat médical.
- Prévoir 3 chèques ou espèces lors du règlement

Nom:

Prénom :

Mail :

Téléphone :

Informations nécessaires (régime et autres) :

J'entoure pour donner mon accord pour être pris en photo oui non

A envoyer / C.Mardon 32 rue joliot Curie 31190 AUTERIVE