

Stage de yoga « YOG-ART »

**Bien-être, harmonie, union du corps et de l'esprit
expression de l'Être par le corps, la voix et l'art**

**Assouplissement et renforcement du corps, apaisement du mental,
harmonisation des émotions, revitalisation générale, relaxation, méditation.
Pratique des mudras (positions des doigts) et travail de la voix
Réalisation d'un aide-mémoire afin d'emmener chez soi une trace personnelle**

16, 17, 18 juillet 2010, stage de yoga

14, 15 juillet, journées libres pour se rencontrer, se retrouver, se ressourcer

Possibilité de participer à 1, 2 , 3, 4 ou 5 jours et de dormir sur place.

Lieu : rue du Soleil 1, **1443 Champvent (VD)**, maison avec un jardin magnifique

Animé par par **Ariane Péclard-Sahli**, diplômée de la méthode de Babacar Khane en 1999.

**Méthode qui allie la verticalité du yoga égyptien, la puissance du yoga chinois
et la souplesse du yoga indien.**

Le stage de 3 jours 300.- / 2 jours 220.- / 1 jour 120.- / le 14 et 15 juillet, 50.- par jour

Possibilité de venir le jour-même en téléphonant pour vous assurer qu'il y ait de la place.

Ariane Péclard-Sahli 024 425 96 13 / 078 686 12 96

www.yoga-ariane.ch