

YOGA VOIE DU SILENCE INTERIEUR

Quelle qualité de silence intérieur sommes-nous prêts à développer ?

« Pourquoi tant d'impatience dans tes yeux ? Regarde, il t'a fallu si peu d'années pour apprendre à parler, alors que toute une vie est nécessaire pour apprendre le silence » - Icchanâth, sage de Bénarès

- o Les postures de Yoga
- o Le travail sur les centres énergétiques appelés Chakras
- o Les sons
- o Les couleurs
- o Les méditations dynamiques et statiques, dont Yoga Nidra
- o Le contact avec la nature

seront nos voies d'exploration, avec humilité, patience, humour et amour.

Stage ouvert à tous



DATES DU STAGE

samedi 11 juillet à partir de 18h00
au vendredi 17 juillet vers 15h00

HAMEAU DES SOURCES

Ce lieu d'accueil allie simplicité, convivialité et proximité avec la nature.

Une **piscine** est à notre disposition et de nombreuses **ballades** à proximité peuvent agrémenter le séjour.

La **cuisine** à tendance végétarienne intègre des produits locaux et biologiques.

L'hébergement en pension complète est collectif, principalement en chalets à 3 avec sanitaires individuels.

- **Chalet à 3** **425 €**

Pour les cas particuliers et selon disponibilités :

- chambre ou chalet à 2 (couples) 456 €
- tente tipi 1 ou 2 396 €
- chambre individuelle 540 €
- chalet individuel 630 €

La pension complète comprend : nuitée (draps, couverture), petit-déjeuner, 2 repas, collation

Enseignement **380 €**

Si inscription avant le 08/05/20 **320 €**

Adhésion UniVerSoi **5 €**

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Né(e) le :

Adresse :

Tél. :

Portable :

Courriel :

Je pense venir : en train, en voiture, ne sais pas encore (entoure le choix)

J'accepte que mon n° de téléphone soit donné aux autres participants ainsi que ma ville de résidence
OUI NON (entoure le choix)

Je m'inscris au stage
« Yoga voie du silence intérieur »
du 11 au 17 juillet 2020

je verse **deux acomptes de 120,00 €**
à l'ordre de UNIVERSOI et du Hameau des Sources
et je note que ces acomptes ne seront plus remboursables en cas d'annulation de ma part après le 1^{er} juin 2020.

Date :

Signature :

A envoyer à
Geneviève JEANNIN-SASSOLAS
32 Avenue du Centre - 78230 LE PECQ

Geneviève

JEANNIN-SASSOLAS



a découvert le Yoga à l'âge de 18 ans et le transmet depuis plus de trente ans en cours collectifs, individuels et stages.

Sa formation est issue de la tradition VINIYOGA ; c'est une approche qui privilégie la personne en prenant en compte ses aspirations, ses possibilités et sa santé. Sa pratique est centrée sur le corps, le souffle, le mental, à la recherche de l'instant présent dans sa plénitude.

A également été institutrice pendant huit ans et a expérimenté le yoga auprès de ses élèves.

Parallèlement au yoga, elle a travaillé d'autres techniques corporelles et de développement personnel. Elle s'intéresse à la méditation dont elle découvre quotidiennement les pouvoirs.



ADRESSE

Hameau des Sources
Lieu-dit : Chomaise
845 chemin de Chomaise
07290 PREAUX
Tél. : 04 75 32 35 52
Site : www.source07.fr
Contact : Jean-Marc Paternault – Marie-Claire Leroy

ACCÈS

Train : TGV + TER
Gare la plus proche : St Vallier-sur-Rhône
Puis taxi partagé ou co-voiturage (la liste des participants vous sera communiquée pour vous organiser)

Voiture : Autoroute A7

Venant du Nord : sortie Chanas - Annonay
Venant du Sud : sortie Tain l'Hermitage
L'itinéraire précis vous sera communiqué avec votre confirmation d'inscription.

INSCRIPTION

Renvoyer le bulletin ci-joint, accompagné de **deux chèques** d'acompte de **120 €** :
- l'un à l'ordre de **UNIVERSOI**
- l'autre à l'ordre de **Hameau des Sources**

ANNULATION

Possible à tout moment, toutefois l'acompte versé ne sera plus remboursable en cas d'annulation de votre part à compter du 1^{er} juin 2020.

Renseignements complémentaires auprès de
Geneviève JEANNIN-SASSOLAS
06.16.76.60.93
genevieve.sassolas@libertysurf.fr
yoga-relaxation78.com



L'association **UniVerSoi**

vous propose

YOGA

Voie du Silence Intérieur

Animé par
Geneviève Jeannin-Sassolas



STAGE EN ARDECHE
11 AU 17 JUILLET 2020