

# 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<sup>er</sup> 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](http://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<sup>er</sup> juin 2020.

Renseignements complémentaires auprès de  
**Geneviève JEANNIN-SASSOLAS**  
**06.16.76.60.93**  
[genevieve.sassolas@libertysurf.fr](mailto:genevieve.sassolas@libertysurf.fr)  
[yoga-relaxation78.com](http://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