

YANTRA YOGA, RESPIRATION et PRANAYAMAS
Stage d'une semaine au Clos des Capucins à Yennes -Savoie

20 - 27 AOÛT 2017



Ouvert à tous les membres de la communauté Dzogchen ayant reçu la transmission directe, pratiquant ou non le Yantra Yoga et désireux d'approfondir la respiration et les Pranayamas.

Ce stage de 7 jours permettra de développer la pratique de Kumbhaka grâce à la respiration rythmique. **Nous aborderons le 4ème Pranayama (la respiration douce en sept branches) et le 5ème Pranayama (la respiration rugueuse en six applications).**

Au Programme:

Matinées: Respiration Harmonieuse, Yantra Yoga et Pranayamas

Après-midi: Yantra Yoga doux et Pranayama avec accent sur les différentes visualisations.

En dehors des cours journaliers il y aura la possibilité d'organiser des sessions de pratique en matinée ou en soirée afin d'enrichir les expériences

Enseignants



Patrizia Pearl originaire de Genève est de nationalité Suisse et Néo-Zélandaise. Pratiquante de Yantra Yoga depuis sa rencontre avec Chogyal Namkhai Norbu en 1989, Patrizia a reçu son diplôme 1er niveau en 2010 à Merigar (Italie), et le 2ème niveau en 2014 à Tenerife (Espagne) auprès de Chogyal Namkhai Norbu. Autorisée en 2013 par Fabio Andrico (enseignant de Yantra Yoga de renommée internationale) à enseigner la Respiration Harmonieuse. Patrizia enseigne le Yantra Yoga et la Respiration Harmonieuse depuis plusieurs années dans de nombreux pays d'Europe, d'Asie du sud-est et australe, et d'Amérique latine.



Jésus Martinez vit à Paris, pratique le Yantra Yoga depuis 1993, et rencontre Chogyal Namkhai Norbu en 1998. Jésus guide les sessions de Yantra Yoga à Paris depuis 2006 et reçoit son diplôme d'instructeur de niveau 1 en 2010 à Merigar (Italie). Autorisé en 2013 par Fabio Andrico (enseignant de Yantra Yoga de renommée internationale) à enseigner la Respiration Harmonieuse.



Lieu : « Le Clos des Capucins » 80, chemin de la Curiaz, 73170 YENNE - Savoie

Pour s'y rendre visitez le site: <http://www.clos-des-capucins.com/>

La Communauté Dzogchen Internationale: <https://dzogchen.net/>

Le Yantra Yoga en France: <http://yantrayoga.france.over-blog.com>



INSCRIPTIONS JUSQU'À FIN JUILLET 2017

Tarifs: 700 € comprenant les enseignements, pension complète par personne en chambre double
140 € supplémentaire par personne en chambre individuelle

Stage du dimanche 20 Août 2017 en fin d'après-midi au dimanche 27 Août 2017 après-midi

Les prestations sont les suivantes:

- Boissons d'accueil lors de votre arrivée (thé, café, jus de fruits),
- Mise à disposition d'une salle pour la pratique du yoga,
- Hébergement en chambres doubles ou individuelles en fonction des disponibilités,
- Pauses boissons dans la matinée et dans l'après-midi (thé, café, jus de fruits),
- Déjeuners servis à 12h30 (vin en pichet et café compris),-
- Diners servis à 19h30 (vin en pichet et café compris).
- Petits déjeuners sous forme de buffet servis entre 7h30 et 9h.

Non compris dans le forfait:

- Le voyage aller / retour « Le Clos des Capucins »
- Les boissons personnelles: vins, bières locales, eaux, jus etc...

Stage limité à 16 participants maximum

Pour plus d'informations et pour s'inscrire, veuillez contacter.

Jocelyne Carasso, tel: + 41 78 902 83 40

Email: jocelyne.carasso@gmail.com

Un virement bancaire d'arrhes de 200 € à l'inscription à l'ordre de CDI PALRILING, à envoyer à :

Banque: Credit Mutuel -France

Iban: FR 76 1027 8060 6700 0215 9560 128

Bic: CMCIFR2A

Domiciliation: CCM BOUCLES SEINE OUEST PARISIEN 122 BOULEVARD JEAN JAURES 92100 BOULOGNE BILLANCOURT

Titulaire du compte: CDI PALRILING CHEZ MME DAUGE 9 PL ST GERMAIN LONGS PRES 92100 BOULOGNE
BILLANCOURT

La Communauté Dzogchen Internationale: <https://dzogchen.net/>

Le Yantra Yoga en France: <http://yantrayoga.france.over-blog.com>



Souvenir



Juillet 2016

Stage d'une semaine de travail assidu de Yantra Yoga, de joie et détente exceptionnelle en pleine nature.

La Communauté Dzogchen Internationale: <https://dzogchen.net/>

Le Yantra Yoga en France: <http://yantrayoga.france.over-blog.com>

