

BULLETIN D'INSCRIPTION

Je m'inscris au week-end YOGA

☐ 17/ 18 mars 2018

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Portable :

Mail :

Je joins un chèque de 100€ pour la
pédagogie du w-e à l'ordre de :

« **Unité et Harmonie** »

à expédier à

Jacques BANCELIN

7 rue de Bellevue

77590 FONTAINE-LE-PORT

ou : votre virement bancaire

Crédit Agricole: IBAN FR76 1870 6000 0072 1849 1999

980 BIC : AGRIFRPP887

Votre pension-hébergement sera à
régler à votre arrivée.*

J'ai lu au dos les conditions
d'inscription et je les approuve.

Votre signature :

* 2 nuitées plus 4 repas 110€ (supplément pour
chambre individuelle).



Giorgio Cammarata

Formé au Hatha-Yoga, au Yoga de l'énergie,
Elève de Roger Clerc, a suivi l'enseignement
d'Arnaud Desjardins depuis 1999.

Suit maintenant l'enseignement de
Swami Veetamohananda.

Directeur de l'école de yoga de l'énergie
« Unité & Harmonie » qui forme des
enseignants.

Contact :

Giorgio CAMMARATA

Téléphone : 04-75-06-61-42

Portable : 06-71-65-02-96

Sites :

jeauty.fr

cammayoga.free.fr

Mail : unite.harmonie.ecoledeyoga@gmail.com

Week-end « Yoga de l'Énergie »

« Corps délié, mental apaisé »

Pour découvrir ...et aussi pour devenir
enseignant



17 et 18 Mars 2018

Centre Védantique
Ramakrishna de Gretz

Région parisienne



WEEK-END YOGA DE L'ÉNERGIE

Notre corps est structuré comme un langage. Mobiliser le corps dans toutes les directions de l'espace à travers les postures est un gage de « plus de souplesse » physique mais aussi psychique car tout est relié.

HORAIRES : Du Vendredi, Accueil à partir de 18h au Dimanche 16h

Programme de ce week-end

Découvrir le yoga de l'Energie en pratiquant l'ensemble de ses applications, pour un mieux-être au quotidien (physique, émotionnel et mental)

Découvrir les spécificités de l'école « Unité & Harmonie », ses possibilités.

Il sera proposé :

- ☯ Des exercices pour « délier » le corps et s'assouplir en conscience.
- ☯ Des postures de Hatha-yoga et des bases de pratique quotidienne.
- ☯ Expérimenter la méditation préparée par des exercices de respiration, de concentration et des chants « mantras ».
- ☯ Un temps de partage avec le groupe autour d'une lecture.
- ☯ Une conférence sur « le but du yoga »
- ☯ Expérimenter le Karma-Yoga (yoga de l'action)

Conditions d'accueil

Pension complète à **partir du vendredi 19h jusqu'au dimanche 16h** en chambres de 2 personnes.

Draps et linge de toilette fournis. Prévoyez d'apporter votre tapis et votre coussin d'assise.

Prix : - 100€ pour la pédagogie

- **Votre hébergement et vos repas seront à payer en plus. (Compter environ 110 € pour deux nuits et 4 repas)**

Lieu:

Centre Védantique Ramakrishna
64 Bd Victor Hugo
77220 Gretz

Accès:

Par le RER E

Station **GRETZ ARMAINVILLIERS**
10mn à pied

Horaires :

Vendredi 19h30 : Diner 20h30 : Causerie 21h30 : fin

Samedi : 07h30/08h : Méditation suivie du petit-déjeuner.

09h30-11h45 : YOGA

Déjeuner

14h30/15h30 : conférence

15h30/16h30 : YOGA nidra (relaxation profonde)
pause thé

17h30/18h45 : YOGA

Dimanche :

07h30/08h : Méditation suivie du petit-déjeuner.

09h30-11h45 : YOGA

Déjeuner

14h30/15h30 : Conférence de Swami.

Point de fin de stage. Fin à 16h et rangement.



Conditions d'inscription

Les inscriptions se font dans l'ordre d'arrivée des bulletins ; elles ne sont considérées comme effectives que si le chèque d'acompte est joint.

Le prix du stage n'inclut pas l'hébergement et les repas.

Tout désistement doit s'effectuer par écrit ; s'il intervient moins de 20 jours avant le début du stage l'acompte est perdu, il ne peut être utilisé pour un autre stage.

Tout stage commencé est dû en totalité. En cas d'annulation du stage, il n'est pas prévu de remboursement des titres de transport : veillez, par précaution, à acheter des billets de train échangeables et remboursables.