

Dates : du 10 août à 15h30 au 15 août à 14h

Hébergement en pension complète - repas végétarien (petit déjeuner à prévoir) : Réservation auprès du Gîte.

chambre de 3/4 personnes	305 € (5 nuits)
chambre de 2 personnes	350 € (5 nuits)

Supplément pour chambre individuelle

Prix du stage :

Enseignement (tarif en fonction de la date d'inscription)		
300 € avant le 1 ^{er} mars	350 € avant le 1 ^{er} juin	400 € après le 1 ^{er} juin

Règlement du stage enseignement seul :		
1^{er} prix (avant 1 ^{er} mars) :	2^{eme} prix (avant le 1 ^{er} juin)	3^{eme} prix (après le 1 ^{er} juin)
100 € à l'inscription	100 € à l'inscription	
100 € le 1 ^{er} juin	100 € le 1 ^{er} juin	200 € à l'inscription
100 € le 1 ^{er} juillet	150 € le 1 ^{er} juillet	200 € le 1 ^{er} juillet

Les chèques, à l'ordre d'Éveil, sont à envoyer ensemble au moment de l'inscription et seront encaissés aux dates indiquées ci-dessus. Annulation possible et sans frais avant le 30 juin ; au-delà, les acomptes déjà encaissés restent acquis.
Inscription définitive en retournant le bulletin à :

Yannick QUENET, 16 rue J-Jacques Rousseau, 34000 Montpellier

Bulletin d'inscription au stage du 10 au 15 août 19

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ Mobile : _____

E-mail : _____ @ _____

Fait à _____ Le

Signature : _____ Régime particulier

YOGA & ALIMENTATION

DU 10 AU 15 AOÛT 2019

A MOUREZE (34)

**DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL**



**HARMONIE
DU CORPS**

**RENCONTRE
AVEC SOI**

Avec

Virginie BERNE
« Le jardin de Gretuvs »

&

Yannick QUENET (Asso. Eveil)
au 04 67 52 83 13 ou 06 67 89 57 39

YOGA avec Yannick Quenet

Le Yoga s'adresse à toute personne désireuse de trouver une harmonie avec elle-même et les autres.

Dans les postures proposées, l'approche progressive est adaptée à l'anatomie de chacun, dans le vécu de l'instant présent. La conscience respiratoire vient aider cet éveil dans une synthèse entre le Yoga de Desikachar et celui de Jean Klein.

Relaxation, Respiration, Postures, Méditation constituent notre axe comme moyen vers la présence à soi-même.

ATELIER ALIMENTATION avec Virginie Berne

Beaucoup de personnes se découvrent sensibles, allergiques ou intolérantes au gluten. La proposition de ce stage est de recevoir des informations concernant différents types d'alimentation (cru, combinaisons alimentaires, équilibre de protéines, traitement de certaines maladies... sans gluten...) et de mettre en pratique de nouvelles recettes (sans gluten), de retrouver des saveurs d'autrefois, en conservant le plaisir des papilles.

LIEN entre YOGA ET ALIMENTATION

Un grand maître définissait le yoga ainsi :

*« Quand je mange, je mange
quand je dors, je dors
quand je bois je bois... »*

La présence à ce que l'on mange fait partie intégrante de la pratique du yoga. Traditionnellement en Inde, les yogis préparaient leur corps par une alimentation hypotoxique lacto-végétarienne. Chacun de nous peut reprendre à son compte ce qui lui convient à partir d'éléments et informations données au cours de ce stage.

AMBIANCE

Climat de Créativité, d'écoute et de bienveillance respectant la limite de chacun sur tous les plans et les orientations alimentaires de chacun.

Horaires (sous réserve de modification)

8h-9h15 : yoga

13h : repas

19h-19h30 : exposé sur l'alimentation

10h - 13h : Atelier alimentation

16h-19h00 : yoga

19h45 : repas

Temps de partage après le dîner et soirées à définir ensemble.



YANNICK QUENET

04 67 52 83 13 ou 06 67 89 57 39

Email : quenetyannick@gmail.com

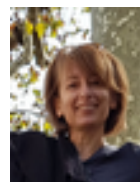
Site : yannick-quenet.com

Professeur de Yoga, diplômée de la FNEY*, Psychothérapeute en analyse transactionnelle, certifiée par l'IFAT* et l'EATA*. Titulaire du certificat européen en psychothérapie. Formatrice et Superviseur agréée par l'EATA* (TSTA-P)

FNEY : fédération Nationale des enseignants de yoga

IFAT : institut Français d'Analyse transactionnelle

EATA : European Association for Transactional Analysis



BERNE VIRGINIE

0614708407

Email : 0614708407@sfr.fr

Architecte Géobiologue de formation, pratique la cuisine sans Gluten dans un contexte familial depuis 30 ans, et depuis 2 ans à travers une activité de table d'hôte ;
Responsable de la Table d'hôte "le Jardin de Gretuvs" à Nabes – commune de Mourèze.

Un entretien gratuit est demandé avant toute inscription.

Lieu du stage

Domaine de Nabes

RD 908 - Fontaine Poujot

34800 Mourèze

04 30 40 63 66 - 06 14 70 84 07

<https://domainedenabes.fr/>