

## Tarifs

Le tarif comprend l'hébergement, les repas et l'enseignement

- Chambre double avec salle de bain et WC : 520 € (4 chambres)
- Chambre double, sanitaires communs : 500 € (2 chambres)

2 stages : -10% sur le deuxième / 3 stages : -20% sur le troisième

## Réservation

Réservation avant le 1<sup>er</sup> juin 2019. L'inscription sera prise en compte avec un versement de 200 € d'arrhes. Nombre de places limitées.

## Inscription pour le stage du :

- 09 au 13 juillet 2019 : L'art de la posture
- 30 juillet au 03 août 2019 : Ascèse et jouissances
- 20 au 24 août 2019 : yoga et thérapeutique

Nom : .....

Prénom : .....

Email : .....

Téléphone : .....

Date : .....

Chambre souhaitée (en fonction des places) : .....

Signature :

\_\_\_\_\_

A remettre directement à Olivier (06 11 77 89 54) ou envoyer à :  
Olivier Clair – Ecole de yoga - 200 rue Philémon Laugier - 83400 Hyères

# Stages de Nâtha-Yoga

## Dans les Hautes Alpes (05)



## 3 stages pour l'été 2019 :

- L'art de la posture
- Ascèse et jouissance
- Yoga et thérapeutique

Réservation et renseignements :

**Olivier : 06 11 77 89 54**

**www.olivierclair.fr**

Le yoga enseigné est le nâtha-yoga qui utilise conjointement les postures, les souffles, les mudra, les bandha, les mantra, la visualisation de la structure énergétique.

### **Du 09 au 13 juillet 2019 : L'art de la posture**

Les postures, art majeur de réalisation des potentiels personnels et de l'esthétique : sacralisation du corps en un temple de saveurs et de bonheur. Les relations des postures avec les mantras, les visualisations, les souffles et les mudra. Une vraie méthode traditionnelle, efficace pour mettre le corps, l'énergie et la pensée en harmonie.

Stage accessible à tous

### **Du 30 juillet au 03 août 2019 : Ascèse et jouissance**

L'art de l'équilibre paradoxal, aller au fond de soi et réaliser l'harmonie des opposées.

Stage accessible avec un minimum de pratiques

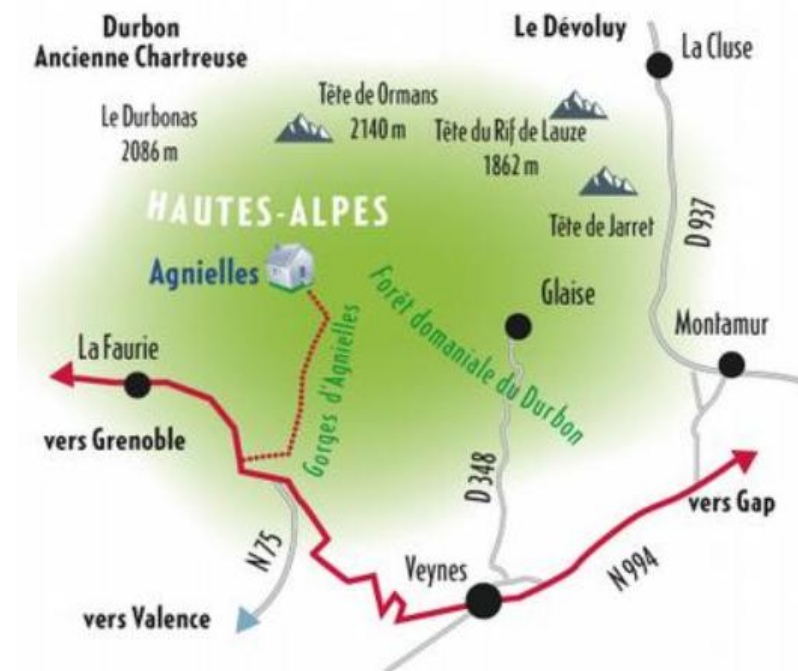
### **Du 20 au 24 août 2019 : Yoga et thérapeutique**

Nous aborderons les postures et les souffles sous un angle nouveau, des mantra spécifiques à la thérapeutique, des méditations et des yoga nidra, un travail en binôme sera également proposé.

Stage accessible à tous

## **Le lieu**

Nous serons hébergés dans une ancienne bâtisse du XVIIème siècle restaurée dans la tradition montagnarde et confortablement aménagée. Ce bâtiment est au cœur d'un village abandonné, au milieu d'une vallée entre les pays de Buëch et du Dévoluy, à plus de 1000m d'altitude.



## **Hébergement**

Hébergement confortable et chaleureux avec 3 chambres de 2 lits avec salle de bain et WC, 1 chambre de 4 lits avec salle de bain et WC et 2 chambres de 2 lits avec sanitaires communs.

## **Repas**

Les repas seront réalisés en autogestion. Nous ferons un repas en commun le soir, le petit déjeuner et le déjeuner sont à la convenance de chacun, la cuisine est à disposition : gâteaux, chocolats, légumes, fruits, salades, œufs, charcuterie, vin,...

Vous trouverez également de quoi vous restaurer tout le long de la journée si vous le souhaitez.