

Stage de yoga – 2023

Immersion profonde dans la pratique

Avec Stéphane Wintenberger



3 stages de 5 jours complets en 2023 :

- 1)** Pâques : du samedi 8 au jeudi 13 avril
- 2)** Juillet 1: du mercredi 12/7 au lundi 17/7
- 3)** Juillet 2 : du mardi 19 au dimanche 24/7

Programme indicatif :

7h30 – 10h30 : pratique posturale

11h – 12h : pranayama

16h30 – 19h : pratique posturale

Optionnel : 21h – 21h45 mantras et méditation

Temps libre entre 13h et 16h30 et le soir après dîner. Possibilités de superbes ballades le long des crêtes ou dans les bois autour du domaine.

TARIF : environ 650€ (300€ pour l'enseignement et environ 350€ pour l'hébergement et la nourriture)

Inscriptions

Confirmer par mail auprès de stéphane : contact@onlyoga.fr et envoyer un chèque de réservation de 150€ à l'ordre de ATMA à : stéphane wintenberger, 2 ter chemin du cogny, 69570 Dardilly

Attention : les arrhes sont un engagement. Désinscription sans frais 45 jours avant le stage. Au-delà les arrhes ne seront restituées que si vous êtes remplacé(e).