



# STAGE DE YOGA IYENGAR A DEOLEN LE 5/6 MARS 2016



## L' ENSEIGNANTE

### CRISTINA DE LORENZO

pratique le yoga depuis une vingtaine d'années.

Elle a suivi sa formation initiale au Centre de Yoga Iyengar de Paris.

Sa pratique est depuis orientée philosophiquement vers le Shivaïsme non-dualiste du Cachemire qu'elle a rencontrée par l'intermédiaire de Christian Pisano. Les postures de yoga sont un prétexte pour retrouver et se reconnecter à notre nature profonde, non-conditionnée.



## LA TRANQUILLITE



« Le temps de ce stage, nous nous laisserons guider par l'*éther*, l'élément qui constitue l'espace qui enveloppe tous les autres éléments. Nous explorerons ses qualités et écouterons sa résonance dans l'espace du coeur.

La pratique posturale sera équilibrée avec des pratiques simples de pranayama, méditation, mantra et mudra sadhana.

Au niveau postural, ce stage s'adresse à des pratiquants qui ont déjà une approche formelle des postures.

Cette pratique permet, de façon graduelle, et selon notre disponibilité :

- de prendre conscience de notre conditionnement
- de se débarrasser de l'agitation et de la tension
- de se relier à soi.

Nous goûterons ainsi la saveur de la tranquillité dans notre espace intérieur. Nous expérimenterons de façon organique la force tranquille et la confiance en soi. »

## LE STAGE

### VOTRE INSCRIPTION:

#### Horaires:

Samedi 10H00-13H00 / 15H00-17H00

Dimanche 10H00-13H00 / 15H00-17H00

#### Tarifs:

1 JOUR: 75€

WEEKEND: 140€

Réservation, arrhes: 70€

Possibilité de loger sur place 25€/nuit

#### La salle de pratique:

Le stage a lieu dans le Finistère, à Locmaria Plouzané. **Déolen** est un site magnifique en pleine campagne Bretonne, la salle de pratique est vue mer. Elle est équipée pour la pratique du Yoga Iyengar (cordes, traversins...). Pas besoin de voyager avec le pack



#### Renseignements, réservation:

Charlotte: 06 62 27 33 32

charlottelechevallier@yahoo.fr

<http://www.charlotte-yoga-bretagne.com/>

