

Caroline Boulinguez & N. Nakamoto



Hygiène du Yogi

Ashtanga Yoga & Ateliers de cuisine – Rituels

Mercredi 29 juin – Dimanche 3 juillet

Au cœur du parc Maine Normandie, non loin de Bagnoles de l'Orne, dans une ancienne école de village, Caroline Boulinguez et N. Nakamoto vous accueillent pour un long week-end de stage thématique autour de la pratique de l'Ashtanga Yoga. Au programme, une approche au quotidien de pleine énergie : Ashtanga vinyasa, et ouverture du corps pour la première et deuxième série, méditation, pranayama, sutras, silence.

Les après-midis seront dédiés aux ateliers cuisine organisés par N. Nakamoto. Mêlant théorie et pratique, vous serez invités à développer vos compétences afin de réaliser l'Assiette parfaite. Les soirées seront-elles propices à la médiation offerte par des séances d'earth gong ou à des pratiques de Yoga.

Entouré par la nature enivrante et par sa calme poésie, profitez de ce stage pour découvrir aussi divers rituels à appliquer pour faire de l'hygiène du yogi une doctrine clef de votre quotidien.

Au programme

Mercredi 29 juin

-

Arrivée à partir de 16h00
Accueil et repas
Earth gong méditation

Du jeudi 30 juin au samedi 2 juillet

-

7h- 8h30 : Initiation et ouverture des divers rituels quotidien
8h30 – 12h : Vinyasa première et seconde série

Repas puis repos

15h – 18h : Atelier cuisine pratique et Théorique avec N. Nakamoto
19h – 20h: Yoga, méditation, earth gong.

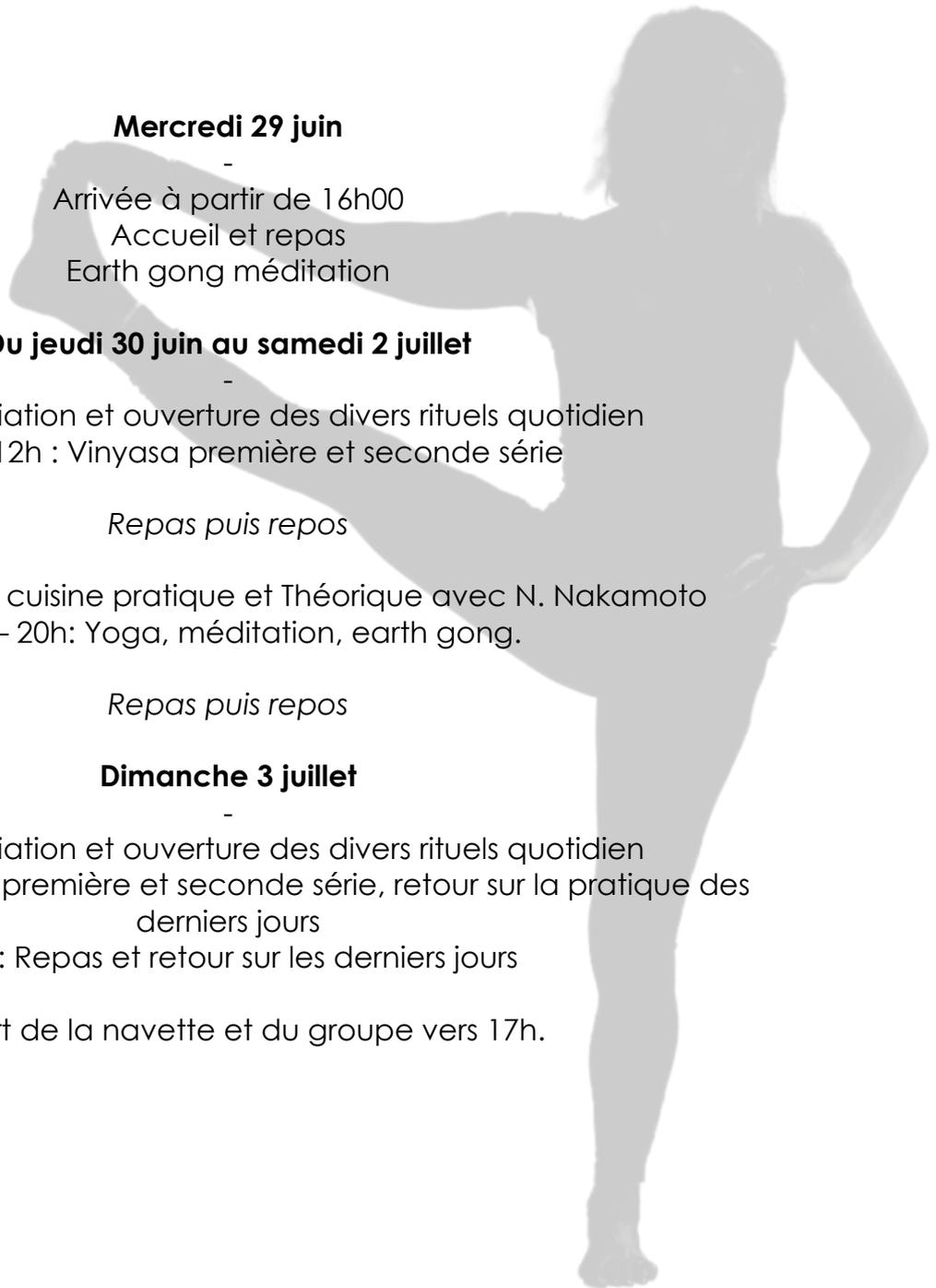
Repas puis repos

Dimanche 3 juillet

-

7h- 8h30 : Initiation et ouverture des divers rituels quotidien
8h30 – 12h : Vinyasa première et seconde série, retour sur la pratique des derniers jours
12h : Repas et retour sur les derniers jours

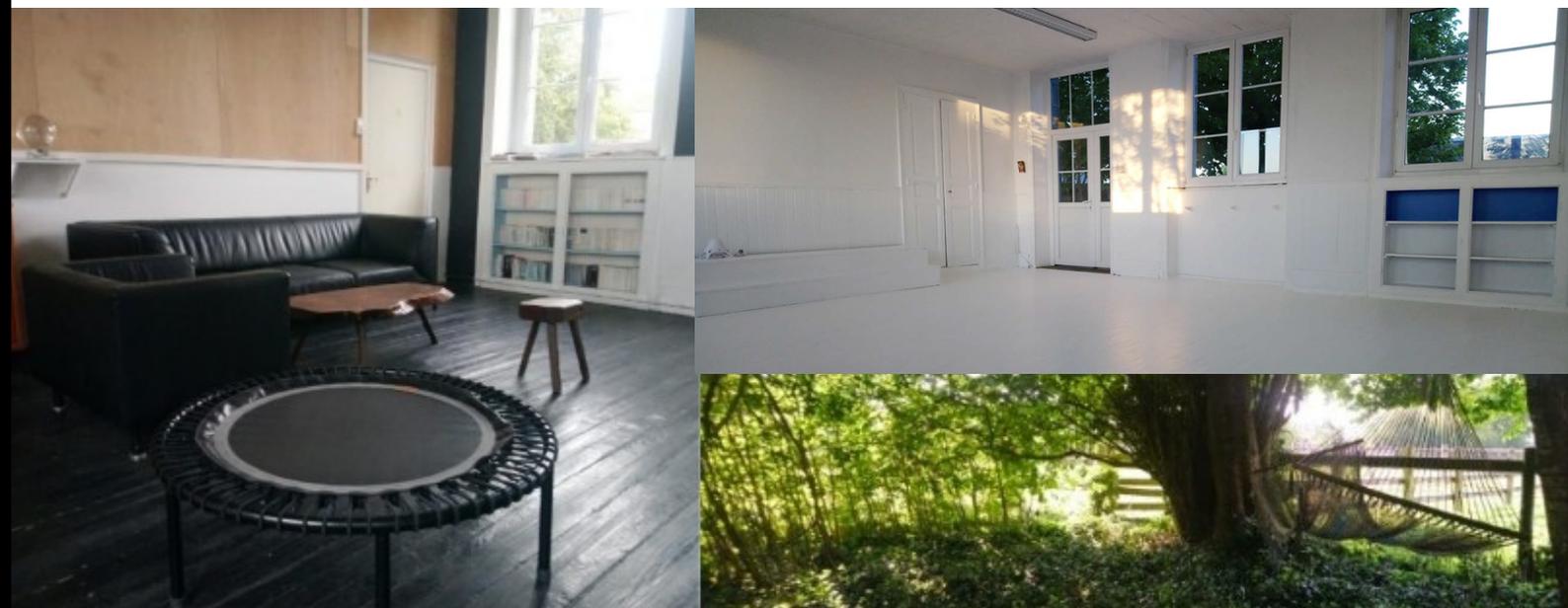
Départ de la navette et du groupe vers 17h.



L'ancienne école



Dans les environs de Bagnoles de l'Orne, le stage aura lieu dans une ancienne école aménagée du début du XXème siècle, offrant tout son charme et ses commodités.



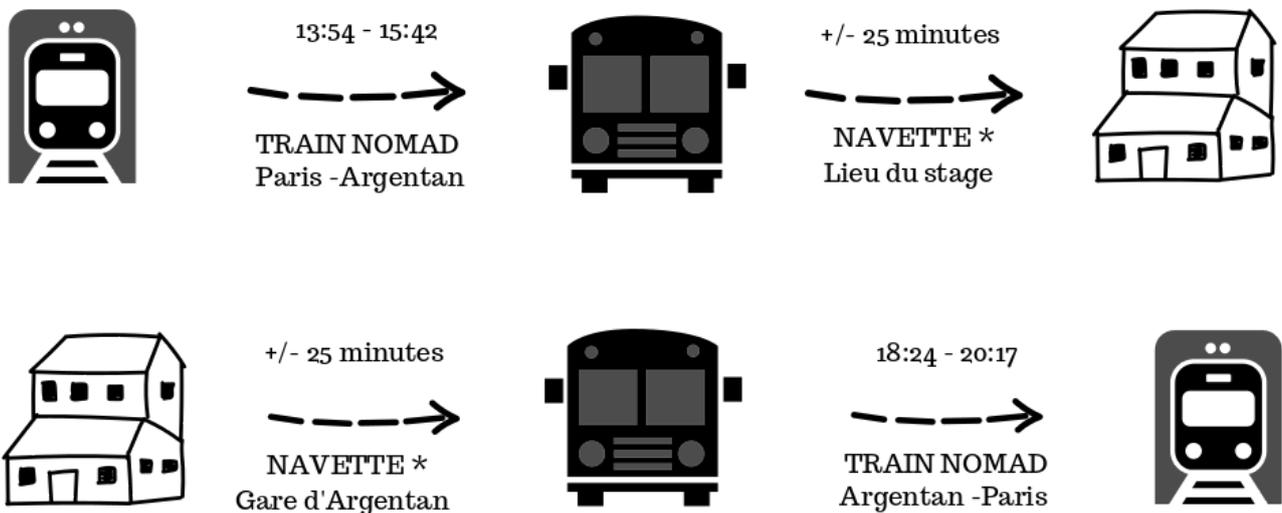
Tarifs

	Pension complète (<i>Navette incluse</i>) Ch. individuelle 330€	Tarif global (+ enseignement) 660€
	Pension complète (<i>Navette incluse</i>) Ch. 2 places 300€/pers.	Tarif global (+ enseignement) 630€
	Pension complète (<i>Navette incluse</i>) Ch. Individuelle 330€	Tarif global (+ enseignement) 660€
	Pension complète (<i>Navette incluse</i>) Ch. 4 places 260€/pers.	Tarif global (+ enseignement) 590€

Itinéraire

Au départ de Paris en train, l'itinéraire est déjà tout tracé !

Départ : mercredi 29 juin - Retour : dimanche 2 juillet



*navette incluse dans le tarif global et uniquement à ces horaires. Autrement, possibilité de commander un taxi de la gare d'Argentan ou de vous renseigner sur les co-voiturage.

En voiture, à 2h45 de Paris, l'itinéraire est accessible sur demande.

Inscriptions

<https://forms.gle/EHhwBhhUh8i34kfA8>

OU

caroline@ashtanga.fr