

ISABELLE  
CHATEL  
YOGA n'BEING

Stage  
Du yoga vers la méditation





# Stage

Du yoga vers la méditation

## RE-Découvrir la JOIE dans notre vie.

Le yoga et la méditation nous conduisent à la paix du mental, au retour vers Soi et contribuent à améliorer nos relations.

La pratique régulière permet de se connaître, de se recentrer, de s'adapter, de prendre du recul face aux événements du quotidien.

- 6h30 pratique matinale ou balade
- Enseignement et pratique de 9h30 à 18h
  - Postures, pranayama, méditation et récitation chantée
  - Ateliers, écriture et partage,
  - Marche méditative, des moments libres et de silence

## Les animatrices

Corinne Frère & Isabelle Chatel

Professeurs de yoga de la FBHY  
formées par Frans Moors,  
professeurs de chant védique  
formées par Simone Tempelhof  
et Laurent Nadolski  
selon la tradition Krishnamacarya.



Le weekend 5 et 6 octobre 2019

Arrivée le vendredi 4 dès 18h

Monastère des Soeurs d'Hurtebise  
6870 Saint-Hubert



Coût

175€ - Enseignement, location de salle  
et collations incluses.

Facultatif :

- Logement sur place en chambre double en pension complète  
**85€** /pers/weekend location des draps incluse
- Pour les externes repas de midi sur réservation **25€** /pers/we

le versement de l'acompte  
de **150€** confirme votre inscription.

Compte n° BE05 8601 1518 7175 Asbl Svadhyaya-Bhakti



# Formulaire d'inscription

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_ Localité \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

Gsm \_\_\_\_\_

- Stage «Du yoga vers la méditation»
- Réservation logement
- Réservation pour les externes repas de midi

Asbl Svadhyaya-Bhakti : BE05 8601 1518 7175 - atelier yoga samedi + nom et prénom.

