



YOGA



STAGE de YOGA

&

YOGA DES YEUX, METHODE BATES

CHANTAL WEBSTER

«UN ART DE VIVRE POUR UN ART DE VOIR»

SAMEDI 22 & DIMANCHE 23 JUIN 2024

GITE DE RONCHAREL- 04240 ANNOT

Le thème : L'état de Yoga, un équilibre entre deux pôles. Etude des notions d'effort et de détente dans la posture de Yoga et de l'intérêt de la pratique du Yoga pour l'amélioration de la vision.

Chantal Webster enseigne le Yoga depuis 1998 et le Yoga des Yeux depuis 2004, diplômée de

- Ecole Française de Yoga du Sud Est Aix en Provence, Boris Tatzky, Yoga Traditionnel, Yoga Desikachar et Yoga de l'Energie selon Roger Clerc, Yoga de Lonavla.
- The college of Vision Education Londres Le Yoga des Yeux, méthode Bates.
- Institut International de Yoga, Babacar Khane, Y. Egyptien

Horaires du Stage :

Accueil Samedi à 10 h - Début du stage 10 h 30

Fin du stage Dimanche 15 h 30.

Hébergement : En Gîte de montagne, 1300 m d'altitude, vue panoramique sur les Grès d'Annot, promenades accessibles à

tous. Possibilité d'arriver au gîte en voiture, en vélo, à pieds, en train depuis Nice, les chemins de fer de Provence, gare de Annot, navette sur demande depuis la gare pour le gîte.

Adresse : Gite de Roncharel 04240 - ANNOT

<https://annot-gite-roncharel.fr/> Tel 07 86 78 15 96

Tarif du stage par personne (hébergement en chambre triple*) : **153 €**

Tarif couple (hébergement chambre double) : **316€**

*Supplément hébergement à 2 personnes : +10€/Personne

Pensez à prendre votre tapis de Yoga, une petite couverture, un coussin d'assise et un bloc note,

Ainsi que vos serviettes de toilette, les draps sont fournis.

Rens : Ch. W. 07 61 89 88 19/ 06 87 38 37 03 – dipladenia@etoipi.fr

Inscription préalable obligatoire

Avant le 02/05/2024

Remplir le bulletin ci-dessous

Nom :..... Prénom :.....

Adresse :.....

.....

Tel portable :.....

Adresse Mail :.....

Et l'adresser accompagné d'un chèque d'acompte de 75 € à l'ordre de Chantal Webster, La Clarté, quartier Les Vignes 06260 AUVARE

Chq encaissé après le stage

Le stage aura lieu avec un minimum de 10 inscriptions.



YOGA

