

# STAGE D'ÉTÉ

(Professeur IFY)

Du 25 juillet au soir au 31 juillet 2010 à 14 h 00

## LA MÉDITATION AU QUOTIDIEN

### UN MODE DE VIE

**Aller vers la pratique de la méditation et la compréhension de son but au travers du yoga postural, du yoga-nîdra, de l'assise et des textes anciens.**

**Aborder diverses « techniques » de méditation afin d'expérimenter la cessation du discours intérieur.**

**Acquérir les moyens pour pouvoir renouveler, seul(e), cette expérience dans la régularité et le quotidien.**

#### LIEU

Le Sabathé (32700 Saint-Mézard, à 25 km au sud d'Agen) est une grande et très accueillante maison gersoise aux chambres confortables (à 2 lits ou individuelles), avec salles de bains et toilettes. Possibilité de camping. La cuisine y est familiale et délicieuse avec quelques spécialités gasconnes et asiatiques ... La salle de pratique donne sur une terrasse ensoleillée à quelqes pas d'un site aux cèdres centenaires ...

#### PRIX

Hébergement + repas + enseignement : 600 euros.

Facilités de paiement. – 20 % pour les couples.

Un chèque d'acompte de 150 euros est demandé à l'inscription, remboursable jusqu'au 1<sup>er</sup> mai 2010 en cas de désistement.

#### INSCRIPTION et CONTACT

Aline JANNOT, 300 rue de Périgueux, 16000 Angoulême

Tél. 06.15.52.76.02 - Courriel : alinejannot@laposte.net.

Un dossier complet avec les informations complémentaires vous sera envoyé ultérieurement.

✕ .....

#### BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

Je verse un chèque d'acompte de 150 euros à l'ordre de Aline Jannot remboursable jusqu'au 1<sup>er</sup> mai 2010.

Date

Signature