

## Stage les 7/8 Décembre 2018

### Dans le ZOME de MISCON

### Être neuf

Nous irons à la rencontre de notre nouvel être grâce à l'outil immense qu'est le yoga . Au-delà des limites de notre mental.

6h30 de Yoga le samedi, répartis entre matin et après midi.

Dont 45 min de méditation le matin

Balade ou atelier chant ou autres activités diverses à partager.

6 h30 de yoga le dimanche , dont 45 min de méditation le matin au lever.

Prévoir vos tapis si vous en avez, ainsi que vos coussins Soyez serein, je peux fournir aussi ! Préférable d'arriver la veille

**Pour 2 jours/2 nuits :140 €**, hébergement ( en gîte commun, 1 chambre de 2 ; 1 de 3 places et une mezzanine dortoir)+ 13 h de yoga .+ location du Zome et mise à disposition du lieu de vie

Nous partagerons les repas, que nous préparerons ensemble avec ce que chacun apportera ( vendredi soir (ou ps) samedi midi/samedi soir/dimanche midi) . De préférence végétarien et léger , sans sucre raffiné ajouté. Je suggère de ne pas déjeuner le dimanche matin ( mais de boire, jus de fruit, thé, infusion...).

Nombre de participants limité à 7 personnes

Préinscriptions : acompte de 30 % du montant du stage

Possibilité de co-voiturage , faites moi savoir d'où vous partez et quelle route vous prenez.

Signalez moi aussi tout problème de santé , ou empêchement physique du moment.

Sentez vous libres de vivre toutes les expériences , ou pas.

Laissez votre âme vous guider.

Bienveillance, amour, respect , douceur et joie ! que le meilleur soit !

**Virginie COSTE MASSIP , diplômée  
EFYL ( 4 ans)**

**PADMA Yoga International ( 3 ans, Yoga  
santé et Soma Yog)**

**Yoga Egyptien / de la verticalité**

**Certifiée Qi Yog**



Merci de me confirmer par mail ou tel au :

[espritcoeurcorps@gmail.com](mailto:espritcoeurcorps@gmail.com) 06 11 05 67 85

Lieu : La Cabane d'Ambel à MISCON , nous travaillerons sous un zome . <http://lacabanedambel.com>

**PS : pour tout soucis financier, il y a toujours une solution.**