

# L'enseignement du Yoga Rahasya

## Ce stage s'adresse

aux personnes qui pratiquent le yoga et souhaitent profiter d'un temps privilégié, approfondir leurs connaissances et partager.

Il est conduit par **Élisabeth REMY**

formatrice **IFY** yoga et chant védique, tradition de Krishnamacharya et de TKV Desikachar.

## CONTENU DE L'ENSEIGNEMENT

**La roue tourne, notre vie évolue, notre pratique doit s'adapter à ces changements**

A travers les différentes pratiques du stage et les apports théoriques issus des Yogasûtra et des extraits du Yoga Rahasya, texte important pour notre tradition, nous expérimenterons comment harmoniser pratique et évolutions physique, relationnelle, voire spirituelle. Nous étudierons les moyens mis à notre service par le yoga pour répondre aux différentes attentes des pratiquants selon leurs âge, santé, aspirations... 3 pratiques rythmeront la journée, la première à 7h30 avant le petit déjeuner ? Une session de chant védique sera proposée chaque jour pour prolonger les effets des enseignements et pratiques.

Le stage s'enrichira des échanges entre stagiaires.

Nous profiterons aussi du site agréable et aéré de Siouville : bord de mer et campagne normande ...



# YOGA FORMATION IFY EDYN



## Elisabeth REMY

Formatrice de L'institut Français de Yoga, reconnue par l'Union Européenne de Yoga, Tradition de Krishnamacharya et de TKV Desikachar.



## L'enseignement du Yoga Rahasya

**Adapter la pratique de yoga**

**MANOIR du VALCIOT, dans la MANCHE**

**Du dimanche 20 (15h)**

**au vendredi 25/07/2025 (12h) inclus**

## RENSEIGNEMENTS INSCRIPTION

Les inscriptions se font auprès d'Elisabeth REMY à réception de votre bulletin, accompagné d'un chèque d'acompte de 100 €. L'acompte n'est pas remboursé après le 01 juin 2025. Le solde est réglé en espèces lors du stage, chèques vacances acceptés pour l'hébergement. Nombre réduit de chambres.

## ORGANISATION

Nous vous accueillerons à partir de 14h15 à 300 mètres d'une grande plage de sable, au Manoir de Valciot à Siouville. On y accède en voiture ou en train par les gares de Valognes ou Cherbourg. Dîner possible le dimanche soir en supplément (à confirmer).

## TARIFS

**Enseignement : 280 €** Adhésion IFY obligatoire (15 euros)

**Hébergement :** Les repas, en supplément, sont à la carte. Paniers pique-nique possibles le midi sur réservation. Draps fournis, apporter serviettes de toilette. Les chambres individuelles peu nombreuses seront attribuées par ordre d'arrivée des bulletins, privilégiez néanmoins le partage. Certaines salles de bain et WC sont communs. Apporter tapis et support d'assise, de quoi noter.

**Chambre individuelle (lit 140) : de 350 à 300 euros**

**Chambre double, triple : de 260 à 200 euros**

**Externe, petit déjeuner + location salle : 150 euros**  
+ Taxe de séjour 1.50€ par jour à régler à nos hôtes.

## RENSEIGNEMENTS

### BULLETIN D'INSCRIPTION

Elisabeth REMY EDYN [Babette.remy@free.fr](mailto:Babette.remy@free.fr)  
18 Baudretot 50690 VIRANDEVILLE 02 33 04 13 72

Je m'inscris au stage **L'enseignement du Yoga Rahasya**

NOM : .....PRENOM : .....

DATE DE NAISSANCE : .....

ADRESSE : .....

TEL : ..... Email : .....

Pratique de yoga (ancienneté, école...).....

Association IFY ou adhésion IFY EN : 15€

**Chambre individuelle (lit 140) :** ( )

**Chambre double : 260 euros** ( )

**Chambre triple : 200 euros** ( )

**Externe, petit déj, location salle : 150 euros** ( )

Je souhaite

partager ma chambre avec ..... ( )

une chambre seule si possible ( )

régler l'hébergement en chèques vacances ( )

J'indique l'ordre de prix souhaité pour la chambre : .....

Je joins l'acompte de 100 € à l'ordre d'AMY

Reçu souhaité à l'ordre de : .....

Signature :