



STAGE YOGA AYŪRVEDA SIOUVILLE 2025

Elisabeth REMY et Christelle UYTTERHAEGHE

MANOIR du VALCIOT, entre mer et campagne

Du samedi 26 (15h, accueil à 14h)
au jeudi 31/07 (12h) inclus.



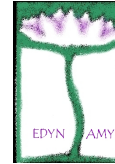
ARJUNA ET KRISHNA, UN DUO DE CHOC

Elisabeth

*professeure et formatrice IFY
yoga et chant védique*



INSTITUT
FRANÇAIS DE
YOGA



MARMA ET ÉNERGIE DE VIE.

Christelle

*formatrice en ayurveda
et professeure de yoga IFY*

Dans la Bhagavad Gîtâ, le dialogue entre Arjuna et Krishna est un véritable modèle relationnel, amitié, partage, compassion, écoute ...

Au fil du texte, nous revisiterons les qualités de l'élève et de l'enseignant de yoga et découvrirons les multiples stratégies d'un enseignement au service de l'élévation et de l'autonomie.

Les pratiques et chants rythmeront nos journées.

Au nombre de 107, les points "marma" sont des carrefours énergétiques qui assurent la libre circulation de Prâna dans les nâdî.

Ils sont utilisés en ayurveda au travers des massages pour pacifier le dosha Vata ou en soin personnel pour une action spécifique.

Les ateliers d'auto massage ou en duo (avec votre accord) vous permettront de découvrir les clés pour les activer, les harmoniser ou les pacifier.

RENSEIGNEMENTS

Elisabeth REMY EDYN Babette.remy@free.fr
06 37 73 30 46

Les inscriptions se font auprès d'Elisabeth à réception de votre bulletin, accompagné d'un chèque d'acompte de 200 €.

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.

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 300 € Adhésion IFY obligatoire (15 €)

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 peu nombreuses seront attribuées par ordre d'arrivée des bulletins, privilégiez le partage. Certaines salles de bain et WC sont communs.

Chambre individuelle (lit 140) : de 350 à 290 €

Chambre double, triple : de 260 à 200 €

Externe, petit déjeuner + location salle : 150 €

+ Taxe de séjour 1.50 € par jour à régler à nos hôtes.

BULLETIN D'INSCRIPTION

18 Hameau Baudretot 50690 VIRANDEVILLE

Je m'inscris au Stage **SIOUVILLE 2025**

NOM :

PRÉNOM :

Téléphone :

Mail :

Association IFY

Si non adhérent, Adhésion IFY EN : joindre un chèque de 15 € à l'ordre d'IFY EN

Formation initiale avec en

Souhaite

partager ma chambre avec

une chambre seule si possible ()

arrivée la veille en réglant le supplément ()

Indique l'ordre de prix souhaité pour la chambre :

.....

Je joins l'acompte de 200 € à l'ordre d'AMY

Reçu souhaité à l'ordre de :

Signature :