

# Stage de yoga en montagne

DANS LE VERCORS  
A AUTRANS

Du dimanche 26 au jeudi 30 juillet

## Programme

### PRATIQUES SUR LE TAPIS

Pratiques matinales (7h30 sauf premier jour, 10h) et fin d'après-midi. - En salle et dans la nature. Postures (asana), travail du souffle (pranayama), des appuis, des directions.

### MÉDITATION, CHANT, VEILLÉES, BALADES

Méditation en salle, dans la nature, balades en forêt, chant de mantras, veillées.

### PHILOSOPHIE DU YOGA

Nous étudierons les 5 "koshas", ces "corps" présents par couches (corps physique, d'énergie-souffle, du mental, de personnalité et d'émotions). Ils nous viennent d'un texte ancien, la *Taittiriya Upanishad* qui décrit l'être humain et offre une vision profonde, globale.

Les 5 "koshas"  
l'approche  
globale du yoga

“L'être humain  
comme tissé de  
cinq corps en  
interactions  
incessantes les  
uns avec les  
autres.”

TKV Desikachar

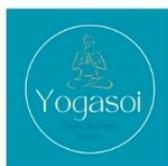
> en pleine nature,  
au Centre XPEO - à Autrans

> Tarif : 370€  
(-10% membres Yogasoi)

> Du 26 juil. 10h au 30 juil. 12h

> Hébergement  
et pension complète  
en option

TOUS NIVEAUX  
DÉBUTANTS ET  
APPROFONDISSEMENT



S'informer &  
réserver

[www.yogasoi.fr](http://www.yogasoi.fr)

06 48 60 87 53

**Adeline Charvet**

professeure membre et certifiée  
de l'Institut français de yoga