



yoga.christophe-begot.fr

----- ✂ -----

BULLETIN D'INSCRIPTION

Participation financière de **35€** la demi-journée ou **60€** la journée.

NOM _____
PRENOM _____
TEL _____
EMAIL _____

JE M'INSCRIS POUR...
☐ la journée (8h45 à 17h30)
☐ la matinée (8h45 à 12h00)
☐ l'après-midi (14h15 à 17h30)

Stage de Yoga

LÀ OÙ ÇA RESPIRE

animé par Christophe Bégot

Centre de Yoga de La Bertais
à 35 km au nord de Rennes

SAMEDI 30 JANVIER

PRESENTATION

A partir d'exercices de respiration, l'agitation mentale se calme, la conscience se clarifie et une concentration plus stable et durable s'installe.

Le corps et ses différents organes dont le cerveau se détendent, se dynamisent et se ressourcent.

Le **Pranayama** est le terme sanskrit qui regroupe les techniques de respiration du Yoga traditionnel.

Depuis plusieurs années, Christophe se forme et pratique avec Rodolphe Milliat, auteur du traité de Pranayama "*Le passage du souffle*", ayant lui-même reçu les enseignements de yogis indiens.

Contact Christophe Bégot – 06 99 203 213 – yoga@christophe-begot.fr

PROGRAMME & ORGANISATION

Il est possible de s'inscrire pour tous seulement à la matinée ou pour les personnes ayant déjà fait le stage s'inscrire uniquement à l'après-midi.

- 08h45 – Accueil
- 09h00 – Méditation & Mantras
- 09h45 – Pratique Yoga & Pranayama
- 12h00 – Repas
- 14h00 – Temps libre en silence
Lecture / Mandala / Marche
- 14h30 – Relaxation guidée ou temps libre
- 15h00 – Présentation théorique du Pranayama
- 15h45 – Pratique Yoga & Pranayama
- 17h00 – Thé
- 17h30 – Fin du stage

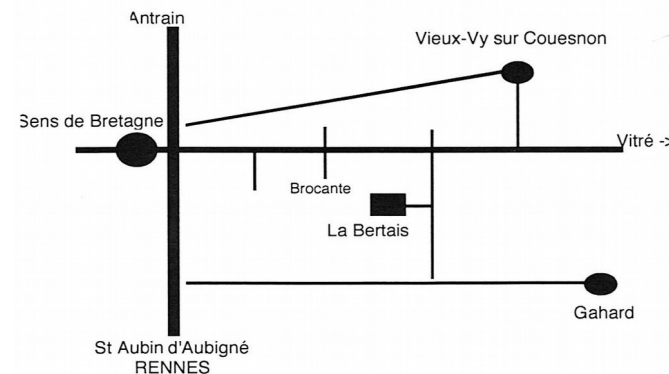
Une alimentation légère est favorable à la pratique du yoga. Le jour du stage, nous vous conseillons donc de prendre un petit déjeuner frugal.

Le repas du midi, fonctionne selon le principe de l'auberge espagnole : chaque participant apporte un plat qui sera partagé entre tous, de préférence végétarien.

COMMENT VENIR ?



Au départ de Rennes, prendre la rocade Nord et sortir à Betton. Prendre la voie Express en direction de Betton et continuer jusqu'à Sens de Bretagne. A hauteur de Sens, tourner à droite en direction de Vitré et de l'A84 pour CAEN. Faire environ 1km dans la campagne, dépasser l'intersection indiquant sur la droite une brocante, et tourner à droite à l'intersection suivante. Ensuite, à 200m, prendre de nouveau la première route sur la droite, au panneau indiquant : « La Bertais ».



----- ✂ -----

Ce bulletin d'inscription et le règlement peuvent être remis en main propre ou envoyés par voie postale à l'adresse ci-dessous.

Christophe Bégot

3 allée de la Piloinais

35250 Saint Aubin d'Aubigné