

DESCRIPTIF

Je vous propose de vivre cette mini retraite comme une pause tranquille, une parenthèse dans l'agitation quotidienne et l'abondance de sollicitations.

Pendant ces deux jours nous pourrons expérimenter différentes approches de yoga :

-**Kurma yoga** ou yoga des 6 poussées fondamentales qui sont présentes dans les postures de yoga

-**Hatha yoga**, aller progressivement vers les postures (asanas) et la discipline du souffle (pranayama)

-**Yoga nidra** ou yoga du sommeil, dormir pour s'éveiller

Nous ferons aussi l'expérience de nous promener silencieusement dans la campagne environnante et de découvrir la marche de pleine conscience.

Méditation guidée le vendredi soir et réveil énergétique le samedi matin.

MODALITES

A environ 40 mn de Toulouse, le lieu du stage se trouve dans un ancien carmel entouré d'un parc de verdure, proche du canal du midi et du centre historique de Moissac. Aux environs, de nombreux sentiers de randonnées en bordure de fleuve et dans les vergers.

Prix du stage (pour la pratique) : **60 €**
(... + 12 € adhésion à l'association CYSO)

Incluant la location de la salle et les différentes pratiques proposées, avec Laurence Butté, professeure de Yoga diplômée.

Hébergement : **Gîte de l'ancien Carmel**
5 Sente du Calvaire 82200 Moissac
33 (0)5 63 04 62 21

Pour 1 nuit en pension complète (en chambre double, douche et sanitaires partagés + 2 repas végétariens et 1 petit déjeuner) :

58 € (à régler à l'ancien carmel sur place)

Avec supplément :

+ **6,30 €** / pers. pour ch. double avec sanitaires

+ **14,50 €** ch. individuelle sanitaires partagés

RV sur place le **vendredi 1^{er} novembre** entre **13h00 et 14h00** (possible d'arriver la veille en réservant au Gîte).

Nous terminerons le lendemain **samedi 2 novembre** à **17h30**.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Adresse :

Ville :

Code postal :

Tél :

Email :

Je m'inscris au stage du
vendredi 1er et samedi 2
novembre 2019

Je verse un acompte de 50%, soit 30 euros (à l'ordre de CYSO), que je joins au bulletin d'inscription et que j'adresse à :

ASSOCIATION « C.Y.S.O. »
41 rue Paul Gauguin
Les Mûriers n°63 - 31100 Toulouse