

Annemarie Hebeisen-Schindelé
3 Voie de la Rémarde
91530 LE VAL SAINT GERMAIN
Tel: 06 81 76 48 12
Courriel: samtosha3@gmail.com

Les prochains stages:

**Le stage « Corps accords » sera donné aussi en Alsace
du 18 mai au 21 mai (we Ascension)**

A Douvres La Délivrande:

**du mardi 29 août à 14h au vendredi 1er
septembre à 14h *Yoga et calligraphie japonaise*
*« Le Cœur de la Voie, la Voie du Cœur »***
**du samedi 2 septembre à 10h au lundi 4
septembre à 14h *anatomie pour le yoga « savoir*
préparer le corps, articulations et muscles, pour la
posture. (ce stage est un peu plus court car salle
indisponible , tarifs adaptés**

**du dimanche 29 octobre 14h30 au mercredi 1er
novembre 14h *le thème n'est pas encore défini***

yoga

Les 28, 29, 30 AVRIL et 1^{er} MAI 2023
À Douvres La Délivrande – Calvados



Annemarie Hebeisen-Schindelé
Corps accords

**Le lieu: Notre Dame de Fidélité KHAÏRE
40 rue du Bout Varin
14440 DOUVRES LA DELIVRANDE**

Accès: par le train: gare SNCF CAEN
puis bus n°3 arrêt Basilique

: par la route: CAEN périphérique Nord-sortie
5 « CHU côte de Nacre » puis suivre la D.7

A trois kilomètres de la plage de Luc sur Mer,
Très grande maison (religieuse), très accueillante

(Khairé signifie la joie à toi !)

avec un beau jardin en accès libre pour les stagiaires.
Chapelle avec vitraux de Lalique
Parking à l'intérieur de la propriété.

**Début du stage :
Vendredi 28 avril à 14h.30**

**Fin du stage:
Lundi 1^{er} mai à 14h.**

Hébergement : chambres individuelles,
ou à deux
Repas simples -de collectivité.

Possibilité d'externat -mais les repas sont pris
en groupe

Salle de pratique:; **prévoir votre tapis et votre
coussin ou banc de méditation.**

(pour ceux qui viennent par le train , je peux m'en charger : me
prévenir)

Tarifs: Enseignement:
**270 euros à l'ordre de
Annemarie HEBEISEN- SCHINDELE**

: Hébergement :
180 euros à l'ordre de N.D.F. KHAÏRE

Pour les personnes qui ne choisissent pas la
pension complète : **forfait repas + salle: 90
euros à régler sur place**

Règle de désistement : pas de remboursement après
le 15 Avril, mais on peut se faire remplacer.

Inscription sur papier libre

Corps-accords, comme un musicien accorde son instrument de musique, mais aussi, s'accorde à sa sonorité naturelle, à son âge, au style de musique qu'il va interpréter, nous allons nous aussi, nous accorder à notre corps de maintenant afin de faire résonner en nous et hors de nous cette jolie phrase de Khalil Gibran

« ... votre corps est la harpe de votre âme, à vous d'en tirer musique douce ou sons confus... » Le Prophète

Les horaires de pratique:

Vendredi 28: 14h accueil,
14h30 à 18h30 pratique
19h Dîner (+vaisselle)

Samedi 29 et dimanche 30 avril:

7h à 8h méditation (facultative)
8h petit déjeuner
9h15 à 12h15 pratique
12h30 déjeuner
15h 30 à 18h30 pratique
19h dîner

Lundi 1^{er} mai:

7h à 8h méditation (facultative)
9h15 à 12h15 pratique
12h30 déjeuner
14h fin de stage

En fonction de la météo, nous travaillerons dans le jardin, l'après midi et marche méditative sur la plage le soir pour ceux qui le souhaiterons. Si le temps ne le permet pas, nous saurons inventer en lâchant la bride à notre créativité !