

yoga et calligraphie japonaise

Les 29, 30, 31 août et 1^{er} septembre 2023
À Douvres La Délivrande – Calvados

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:

A Douvres La Délivrande:

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*



Annemarie Hebeisen-Schindelé
« le cœur de la voie, la voie du cœur »

**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 :
Mardi 29 août à 14h30

Fin du stage:
vendredi 1^{er} septembre 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 Août, mais on peut se faire remplacer.

Inscription sur papier libre

Les horaires de pratique:

Mardi 29 août: 14h accueil,
14h30 à 18h30 shôdô
19h Dîner (+vaisselle)

mercredi 30 et jeudi 31 août:

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

Vendredi 1^{er} septembre:

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

En fonction de la météo, nous pratiquerons un peu dans le jardin, chaque jour.

Si vous avez l'habitude de travailler avec vos pinceaux personnels, n'hésitez pas à les apporter. Prévoyez un vêtement qui ne craindra pas les éventuelles taches d'encre indélébile.

Si vous pouvez récupérer autour de vous des vieux annuaires -pages blanches-, merci d'en apporter. Les pages de journaux avec peu de photos sont aussi des brouillons possibles(Le Monde Financier, Les Echos)

Apportez un vieux chiffon