

yoganatomie

Les 2, 3 et 4 septembre 2023

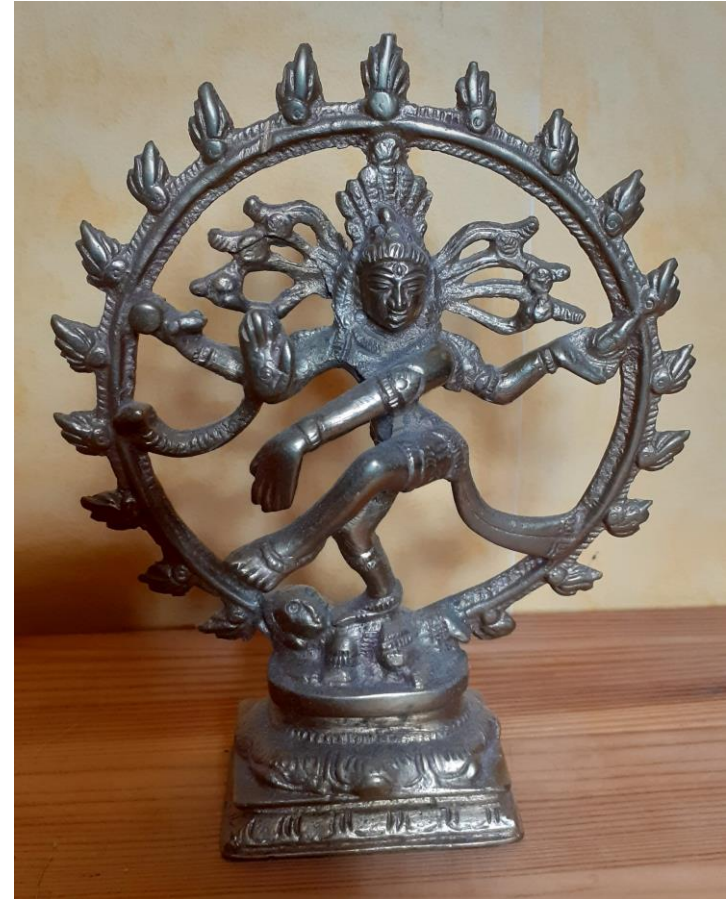
À Douvres La Délivrande – Calvados

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

Le prochains stage:

A Douvres La Délivrande:

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



Annemarie Hebeisen-Schindelé
« Corps, souffle, esprit unifiés »

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 :
samedi 2 septembre à 10h

Fin du stage:
lundi 4 septembre à 14h

18h de cours

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 + matériel de
calligraphie fourni:**

220 euros à l'ordre de

Annemarie HEBEISEN- SCHINDELE

Hébergement : 127 euros à l'ordre de N.D.F.
KHAÏRE

Pour les personnes qui ne choisissent pas la
pension complète : **forfait repas + salle: 80**
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:

Samedi 2 septembre: 9h30 accueil,
10 à 12h15 YOGA
12h30 déjeuner (+vaisselle)
15h à 18h45 yoganatomie
19h Dîner (+vaisselle)

dimanche 3 septembre:

7h à 8h méditation (facultative)
8h petit déjeuner
9h à 12h15 yoga
12h30 déjeuner
15h à 18h45 yoganatomie
19h dîner

Lundi 4 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.*

*Apportez , si vous le possédez le livre « Anatomie Pour le
Mouvement tome 1 » de Blandine Calais Germain*

Des crayons de couleurs, un écharpe longue, deux balles de tennis