

yoga

Les 9, 10, 11 et 12 MAI 2024

67440 REUTENBOURG

FOYER NOTRE-DAME DE
REINACKER

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:

du 24 août au 27 août: : Yoga et calligraphie

« Je parle avec ma main, tu écoutes avec tes yeux et nous nous comprenons, n'est-ce pas, en un seul sourire » Shitao appelé aussi « Citrouille amère » moine-zen chinois 1642-1707

du 28 août au 31 août: yoganatomie, « l'épaule au service de la main »



Annemarie Hebeisen-Schindelé

Juste un pas de côté

Le lieu: Couvent Notre Dame de REINACKER
67440 REUTENBOURG
Tél : 03.88.03.23.26
Mail : accueil.reinacker@gmail.com

Accès par la route :

- en venant de Strasbourg : Prendre la RN4, direction Saverne. Après Wasselonne et avant Singrist, bifurquer à droite suivant le panneau, vers Jetterswiller et Couvent de Reinacker.
- en venant de Saverne : Prendre la RN4 en direction de Strasbourg.
A la hauteur de Marmoutier, qui est à droite de la Nationale (ne pas entrer dans la ville) prendre à gauche, au niveau du terre-plein vers Reutenbourg et suivre le panneau.

Accès par le train :

- Prendre la ligne Strasbourg-Paris et descendre à la gare de SAVERNE qui est à 9 km.
- Prendre un taxi devant la gare ou demander aux sœurs de venir vous chercher.

Début du stage : Jeudi 9 mai 23 à 10h
Fin du stage: dimanche 12 mai à 11h.

Si vous souhaitez prendre le déjeuner du dimanche 12 mai, il faudra le signaler à la direction de l'établissement car il n'est pas compris dans le prix de l'hébergement du stage.

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

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

Tarifs: Enseignement:

270 euros à l'ordre de

Annemarie HEBEISEN- SCHINDELE

Hébergement à l'Ordre de :

FOYER NOTRE DAME DE REINACKER

226,20 euros (chambre individuelle+ taxe de séjour + participation location de la salle)

196,40 euros(chambre double + taxe de séjour+ participation location de la salle)

date limite pour les inscriptions:

15 avril 2024

Il y a 16 chambres individuelles et 4 chambres doubles

Règle de désistement : pas de remboursement après le 1er mai,

Inscription sur papier libre à envoyer exclusivement à Annemarie, adresse sur la première page.

Les horaires de pratique:

Jeudi 9 mai: 9h30 accueil,
10 à 12h15 pratique
15h à 18h30 pratique
Dîner

vendredi 10 et samedi 11 mai

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

Dimanche 12 mai:

7h à 8h méditation (facultative)
9h15 à 11h pratique
11h à 11h30 rangement
fin de stage

Si vous souhaitez prendre le déjeuner du dimanche 12 mai , il faudra le signaler à la direction de l'établissement car il n'est pas compris dans le prix de l'hébergement du stage.

Un pas de côté ...

Le **yoga** nous invite, quelle que soit la forme de la pratique, à vivre pleinement l'ici et maintenant, en évitant le piège des habitudes.

Sachons régulièrement faire,

un pas de côté,

pour oser le différent, l'inattendu, pour savourer de façon différente

l'esprit du yoga

Selon les demandes nous pourrons occuper nos soirées avec un peu d'anatomie , un film (dans notre thématique) ou.....