

Stage de yoga aux Cernois

Du samedi 14 au samedi 21 juillet 2018,

semaine de remise en forme et de détente, seul.e, en couple ou en famille.

Au programme :

7h30 : postures de **yoga et respirations (pranayama)** pendant 1h30.

Tous les jours, de nombreuses activités sont proposées, pour enfants et/ou adultes : VTT, accro-branche, balade nature guidée, pique-nique, baignade dans le lac de l'Abbaye, sieste, lecture, tir à l'arc, tennis...

17h30 : séance de **yoga, relaxation ou méditation** pendant 1h30.

Le prix du stage comprend la pension complète, les cours de yoga, les activités diverses, l'accès aux lieux de détente (tennis, table de ping-pong, terrains de jeux...) et les balades guidées.

L'équipe des Cernois assure le logement, les repas, les activités de plein air.

Thierry Van de Sype propose un yoga **accessible à tous**, axé sur des postures adaptées et sur la respiration mais aussi d'autres techniques de yoga tels que le chant, la répétition de mantras, la méditation, la relaxation, ...

Prix du stage : 550 euros

Prix pour les accompagnants : cf. www.lescernois.com

Inscriptions auprès de l'équipe des Cernois

Ou à T. Van de Sype : 0032/473.309.721 ou thierryvandesype@gmail.com