

*(Le) Soi voyageur & (l')Acteur spirituel® / ProgrammE.Y.E.S®*  
**RETOUR AU(X) SOURCE(S) / *Initiation Kundalinî Yoga***

**du samedi 17 juillet 2021 à partir de 13h30**

**au dimanche 18 juillet 2021, 16h30**

inscription au plus tard le 10 juillet 2021

Il s'agit d'un stage en pleine nature.

Apporter votre **tente**, (vous pouvez aussi dormir à la belle étoile...) prenez une bonne **couverture** + un **duvet/sac de couchage** et de l'**eau** (un bidon de 10 litres) ;

et :

- vêtements confortables (si possible blancs et sans marques), peau de mouton, zafu (coussin, support pour les fesses ; brique en mousse)
- vêtements d'extérieur ne craignant rien
- une paire de chaussures (de marche)
- maillot de bain et serviette de bain

et bien sûr le minimum « normal » : brosse à dents... (stylos, crayons, cahier si vous voulez prendre des notes.) etc.

Frais d'enseignements : **40 €** / personne (pour un groupe de 5)

à partir de 6 personnes : **35 €** / participant

à régler dès votre arrivée ou lors de votre inscription

Ce tarif ne comprend pas la nourriture du samedi ainsi que les moyens d'hébergement. Il est conseillé de manger le matin avant de venir. Prévoir des bananes, pommes, oranges... et des fruits secs : noisettes, dattes, figues... Éviter le sel, le pain, le sucre, la viande et le poisson.

Le descriptif ci-dessous est à titre indicatif, non exhaustif... de l'imprévu est prévu !

### **Samedi après-midi**

L'accueil se fait à 13h30 à Montlaur – Val-de-Dagne (11 220), pour finaliser l'inscription.

Il vous sera demandé de vous « débrancher » de vos portables, téléphones, appareils photos... de les ranger à l'abri. Déplacement vers le Royaume de la Grenouille.

Pratique/introduction au Kundalinî yoga

### **Dimanche**

Sadhana ambrosiale : yoga, méditation et chant

Nourriture yogique préparée spécialement pour l'occasion

Pratique de Kundalinî yoga

Profitez de ce week-end pour mettre vos habitudes de côtés, pour vous observer d'un nouvel angle de vue, et offrez-vous une autre perspective de vous-*m'aime* !

Info & renseignements : **Michaël Dyal Singh**, diplômé de l'École Internationale de Kundalinî Yoga / Amritnam Sarovar – 06 4515 22 92