

Réservation à remettre avant

le 30 JANVIER 2016 par courrier (ou remise en cours)

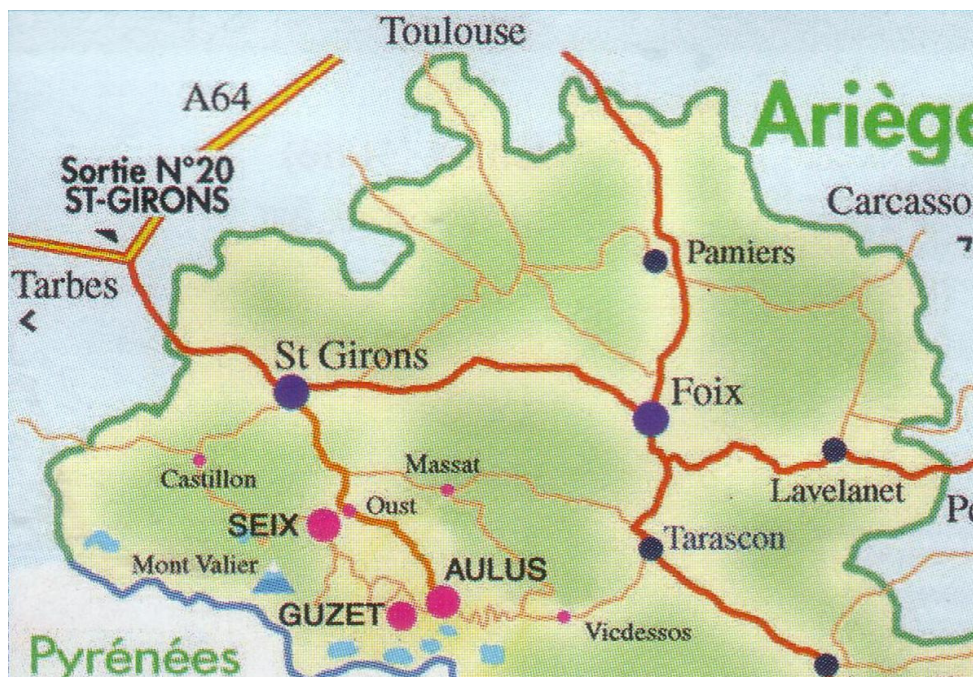
Martine ROUBINET 05.62.79.56.67

25 rue du pic du midi  
31150 GRATENTOUR

Portable : 06.76.92.91.98

mail : [roubinet.cyt@free.fr](mailto:roubinet.cyt@free.fr) et site internet [www.cytn.fr](http://www.cytn.fr)

## ACCES AU SITE



La Maison du Haut Salat se trouve à l'entrée de SEIX, à votre Droite (face au parking municipal) sur lequel vous stationnerez Les véhicules.

*Au bord du Salat*

Un lieu - Un stage **100%**

# Hatha Yoga



à SEIX (Ariège Midi Pyrénées)  
**du 18(soir) au 20 Mars 2016**  
(en pension complète)

Nous résiderons à la **Maison du Haut Salat** (Centre International de Séjours, spécialisé dans l'accueil des groupes sportifs et séminaires). En **chambres de 2 et 3 lits** ou sur demande, en **chambre individuelle** (avec supplément et selon disponibilité de la structure).

*Au programme : thème principal*

« La pratique du yoga au quotidien »

**I. Arrivée le .....Vendredi 18 Mars 2016 à 18h00**

- 18h00 Accueil
- 19h30 Dîner
- 21h30 Présentation du programme sur le week end

**Samedi Matinée**

- 7h30 à 8h45 **pratique de Yoga (asana)**
- 9h00 petit déjeuner et temps libre
- 10h30 à 12h00 **pratique et approfondissement pranayama**
- 12h30 déjeuner

**II. Arrivée le .....Samedi 19 Mars 2016 en matinée**

- 12h30 Déjeuner
- 14h30 à 15h45 «**les effets de la méditation sur le cerveau** » projection en salle de cinéma

temps libre et pause goûter à **16h30**

- 17h30 à 19h30 **pratique de Yoga (asana et yoga nidra)**
- 19h45 dîner
- 21h15 à 22h00 **Méditation guidée suivie de Méditation.**



**Pour votre arrivée : le Samedi**

- lire sur le panneau de l'accueil le numéro de la chambre qui vous est attribuée et selon l'horaire de votre arrivée et le programme, nous rejoindrez sur le lieu de cours.

**PREVOIR SON TAPIS DE YOGA**

**Dimanche Matinée**

- 7h30 à 8h45 **pratique de Yoga pranayama et asana**
- 9h00 petit déjeuner
- 10h30 à 11h30 La Méditation (approche analyse et réflexion sur le thème)
- pause
- 12h30 déjeuner

Très belle salle de restaurant  
Avec vue sur le salon



- 14h30 à 15h30 «**approche du concept énergétique** »  
.....temps libre ou préparation des valises
- 15h45 à 16h45 **pratique de Yoga (et relaxation)**

**Fin du stage prévu à 17h00**