



Janvier 2010

Yoga et Méditation

Je suis très heureux de vous annoncer le stage de «Yoga et Méditation» qui aura lieu au temple bouddhiste Tibétain Vajradhara-Ling du 29 au 31 janvier 2010.

PROGRAMME

Pendant ces 2 jours, nous aurons quotidiennement des cours de Yoga Essentiel, Hatha-Yoga, Kundalini-Yoga, de la méditation sur le calme mental et l'apaisement de l'esprit, des chants (mantras Indiens et Tibétains), + une séance de massage ayurvedique qui sera offerte par une ou deux amies masseuses (en fonction du nombre de participant).

Vous pourrez profiter du calme avec des moments de balade dans la nature. De plus tous les jours vous pourrez participer aux rituels tibétains avec les lamas du monastère. Afin de favoriser l'intériorisation et l'intensité de ce stage, une demi-journée de silence et de jeûne est prévue.

Programme détaillé dès votre inscription le plus rapidement possible, merci

Arrivée des participants le vendredi 29 janvier 18h, début du stage le 29 janvier à 20h jusqu'au 31 janvier 12h.

TARIFS

- **Stage** : 130,00 € si inscription avant le 10 janvier ; 180,00 € au-delà de cette date.
- **Hébergement et nourriture en pension complète** :
 - Chambre collective : 32 €/jour/personne.
 - Chambre double : 38 €/jour/personne.
 - Chambre individuelle : 46 €/jour/personne.
 - Arrhes : 50€ dès inscription, non remboursables si annulation de votre part

Vajradhara-Ling est un centre d'une des lignées du bouddhisme Tibétain dirigé par lama Gyurmé. Lama célèbre en occident pour ses chants de paix et de bénédictions pour tous les êtres. Ce monastère où règne le calme et la tranquillité se trouve en basse-Normandie à 2h30 de Tours et de Paris, c'est un lieu idéal pour découvrir, approfondir et/ou enrichir sa pratique du yoga et/ou de la méditation.

Vous y êtes tous les bienvenus.

*Vous souhaitant une agréable fin d'année, Paix et Joie à tous,
Comme une Fleur,
notre Être authentique
se nourrit de Conscience et de Présence,
il s'épanouit dans la glorieuse Luminosité du vide!!!
Cédric*

Renseignements et inscription :

Cédric Delaveau - Yoga Essentiel

2, Chemin de Piegu - 41150 Monteaux

E-mail : cedric.dlv@gmail.com - Téléphone : 02 54 70 08 72 - Portable : 06.18.18.90.86