

STAGE ÉTÉ 2025 YOGA & MEDITATION



Du 18 au 22 Août 2025

Au Centre Ayurvédique Tapovan en Normandie



DANS UN CADRE PROPICE A L'APAISEMENT ET AU RETOUR A SOI

Lieu du stage: Sassetôt le Mauconduit, à 5 kms des plages et des hautes falaises

Renseignements :

- contact@beautiful-yoga.fr
- Sylvia: 06 58 69 81 16

Vos enseignantes



SYLVIA

Enseignante certifiée de Kundalini yoga
et de Yin yoga
Fondatrice de l'association Beautiful yoga
(www.beautiful-yoga.fr)



ISABELLE ANANDA

Enseignante certifiée de Kundalini yoga
et de Breathwalk
Fondatrice de l'association
Yvetôt Kundalini Yoga

Programme

- Matin (9h30-12h30) : pratique complète de Kundalini, suivie d'un atelier d'étude autour du thème du stage "Maîtriser son mental"
- Après-midi (14h-17h) : séance de méditation ou relaxation profonde, suivie d'une pratique de Yin yoga. Cercle de parole pour clôturer la journée.
- Mercredi matin : *breathwalk* (marche méditative) en pleine nature. Après midi libre.

A propos des enseignements

- Le Kundalini est un yoga dynamique, énergisant et joyeux. Il se pratique en musique, le plus souvent accompagné du chant de mantras
- Le Yin yoga est composé de postures statiques et très relaxant. Il apporte une détente profonde tant sur le plan physique que psychique. Il favorise un état méditatif et serein.

Tarif et inscription

- Coût du stage: 350 euros. Ce prix ne comprend ni les repas ni l'hébergement.
- Forfait repas 5 jours sur place (optionnel): 110 euros (cuisine végétarienne)
- Réservation via le règlement d'un acompte de 100 euros en utilisant le QR code ci-dessous ou en cliquant sur le lien: <https://www.payasso.fr/beautiful-yoga/boutique>

