



**Bulletin d'inscription**  
**Stage de Yoga**  
**Expérimenter la Présence dans la posture**  
**Du Dimanche 8 au Vendredi 13 Octobre**  
**DOMAINE du TAILLE en ARDECHE**

<b>Prénom</b>	
<b>Nom</b>	
<b>Adresse</b>	
<b>Téléphone</b>	
<b>Mail</b>	

<b>Tarif</b> (hors hébergement/repas)	<b>250€</b> <b>Validation de l'inscription à réception de l'acompte de 150€</b> Paiement du reliquat sur place le dimanche 8 Octobre.
<b>Règlement</b>	<b>Par chèque</b> A l'ordre de « L'Espace des Yogas » A envoyer à « L'Espace des Yogas 29 rue Courbe 34270 Claret » <b>Par virement</b> Nom : « L'Espace des Yogas » IBAN : FR76 1762 0300 0101 4465 5030 077 BIC : CCMNFR21XXX

**Modalités et conditions d'annulation**

Les annulations seront acceptées jusqu'au vendredi 8 Septembre. Passé ce délai, l'acompte sera conservé.

**Date et signature**

**Réservation hébergement et repas au Domaine du Taillé (dernier délai 1 mois avant le stage)**

Pour réserver votre hébergement en pension complète, rendez-vous ici :

<https://www.domainedutaille.com/formations-et-stages/recherche/>

Pour réserver des repas sans hébergement, veuillez nous écrire à : [contact@domainedutaille.com](mailto:contact@domainedutaille.com)

Contact / Informations et réservation : L'Espace des Yogas - tél 06 80 24 06 74

E mail : [lespacedesyogas@gmail.com](mailto:lespacedesyogas@gmail.com)

Site : <https://www.lespacedesyogas.fr>

Facebook/Youtube : l'Espace des yogas

## Thème du stage

Expérimenter la Présence dans la posture ; Je découvre et j'expérimente l'Espace dynamique intérieur et m'ouvre à l'Espace Cosmique de la Conscience. Comment la science du yoga trace la voie de la libération, vers l'espace dont je suis fait (e) à travers les postures, le pranayama, le Yoga Nidra.

La descente en soi dans l'asana favorise la dissolution des mémoires toxiques et permet ainsi la régénération et la revitalisation du corps en laissant l'énergie vitale circuler à nouveau. La santé et la joie de vivre sont reconquises.

## Emploi du temps

### Dimanche 8 Octobre

16h30-17h Arrivée / accueil ; répartition dans les chambres et les différents logements  
Petite collation de bienvenue en salle à manger. Visite des lieux proches et repérage du Dojo.

19h Repas en salle à manger

20h/21h Réunion au Dojo ( petit Dojo );  
présentation du groupe.  
Questions/Réponses ; les attentes.

21h Repos

### Lundi 9 Octobre

6h30/8h Pratique

8h Petit déjeuner

9h30/10h30 Enseignement Question

10h30/11h Pause thé /café

11h/12h Pratique Pranayama et Bandhas

12H30 Déjeuner

16h/18h30 Pratique

19h/20h30 Repas du souper

20h30/21h Yoga Nidra

### Mardi 10 Octobre

6h30/8h Pratique

8h Petit déjeuner

9h30/10h30 Enseignement Question

10h30/11h Pause thé /café

11h/12h Pratique Pranayama et Bandhas

12H30 Déjeuner

16h/18h30 Pratique

19h/20h30 Repas du souper

20h30/21h Yoga Nidra

### Mercredi 11 Octobre

7h/8H

Méditation et Pause pour la journée  
(ballades ; massages ; bibliothèque à disposition)

### Jeudi 12 Octobre

6h30/8h

Pratique

8h

Petit déjeuner

9h30/10h30

Enseignement Question

10h30/11h

Pause thé /café

11h/12h

Pratique Pranayama et Bandhas

12H30

Déjeuner

16h/18h30

Pratique

19h/20h30

Repas du souper

20h30/21h

Yoga Nidra

### Vendredi 13 Octobre

6h30/8h

Pratique

8h

Petit Déjeuner

9h30/10h30

Pranayama et Bandhas

10h30/11h

Pause café/thé

11h/12h30

Micro mouvements et  
représentation du schéma psycho  
corporel.

12h30

Déjeuner

14H/15h30

Bilan du stage, partage

15H30

Thé/café

DEPART

Contact / Informations et réservation : L'Espace des Yogas - tél 06 80 24 06 74

E mail : [lespacedesyogas@gmail.com](mailto:lespacedesyogas@gmail.com)

Site : <https://www.lespacedesyogas.fr>

Facebook/Youtube : l'Espace des yogas