

Stage : *le yoga que j'aime* (débutants bienvenus)

à Champex-Lac (près de Martigny, Suisse)
du vendredi 13 au dimanche 15 novembre 2020

animé par : Corrado BEE

à l'Hôtel Sunways à Champex



Thème du stage: **le corps radieux**

Dans ce séminaire, le yoga proposé est inspiré par la pensée et la pratique corporelle enseignée par Jean Klein (1912-1998).

*Au travers de postures simples, d'exercices de respiration exécutés avec douceur et de moments de méditation, nous allons essayer d'expérimenter notre **corps radieux** (notre corps physique dans son expansion) que Jean Klein appelait aussi « corps subtil » ou « corps énergétique ». En demeurant complètement ouverts et présents à la sensation du corps radieux, notre corps physique et notre esprit trouvent relâchement des tensions, équilibre, détente profonde et harmonie. Celui qui perçoit et le corps radieux se fondent alors dans l'Unité.*

*Nous serons en marche vers l'hiver: le stage se fera donc dans un esprit de retour à soi, de recentrage, de calme et de douceur. **+ 10% de la partie yoga ira à l'association 1:1 (www.unaun.ch)***

J'appelle *Le yoga que j'aime* aussi **happy yoga**, car il est **simple, accessible à tous** (débutants, intermédiaires ou avancés) et redonne le sourire, car on en sent tout de suite les bénéfices!

Le petit plus : Chacun repartira avec un petit programme de yoga adaptable à son quotidien (de 10 à 30 min).

Le grand plus : Le cadre de l'Hôtel Sunways à Champex-Lac + cuisine végétarienne (Visitez le site de l'hôtel : www.sunways.ch).

Programme: yoga, méditation et balade

yoga : vendredi de 10h30 à 12h30 et de 17h30 à 19h / samedi de 7h30 à 9h00 et de 17h30 à 19h /
dimanche de 7h30 à 9h00 et de 11h à 12h.

méditation : vendredi et samedi soir de 21h à 21h30.

balade : le samedi de 13h30 à 15h30

NB: à prendre: tapis de yoga, coussin type zafu, habits confortables pour la pratique du yoga, deux couvertures, des souliers de marche et des habits chauds pour la balade.

Arrivée: vendredi 8 novembre: accueil dès 9h30, **début du stage à 10h30 dans la grande salle.**

Fin du stage: dimanche 10 novembre, après le repas de midi.

Pour s'inscrire (N.B.: l'inscription ne sera enregistrée qu'après le versement de 280.- pour la partie yoga du stage).

1) envoyer un mail avec vos coordonnées (nom et prénom, adresse, adresse mail, numéro de téléphone) et votre choix de chambre (chambre simple, chambre double ou chambre triple) à l'adresse suivante: corrado.bee@bluewin.ch

2) verser 280.- pour le yoga sur le compte de la BCVs (Banque Cantonale du Valais) suivant :

IBAN : CH62 0076 5000 T016 5051 9 **BIC/SWIFT** : BCVSCH2LXXX **No Clearing** : 765 au nom de Corrado Bee

3) Prix pour le séjour en pension complète: (à apporter le premier jour du stage : **cartes de crédit acceptées**)

CHF 310.- en chambre simple CHF 260.- par personne en chambre double CHF 230.- par personne en chambre triple

Inclus dans la pension complète: deux nuits, deux petits-déjeuners, trois repas de midi, deux repas du soir, les pauses thés et tisanes pendant la journée.

Cordialement, Corrado Bee