

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

À l'Hôtel du Pillon aux Diablerêts
du vendredi 6 au dimanche 8 octobre 2023

animé par : Corrado BEE

www.leyogaquej aime.ch



Thème du stage: le rien

Le rien ou le vide ou la vacuité, ce ne sont que des mots qui indiquent notre espace d'observation non encombré par le mental.... Sentir ce vide, c'est être dans l'absence de la fausse personnalité, de l'ego, du « soi égoïque ». Quand il n'y a rien qui appartient au moi, la Pure Présence se révèle... et Elle est vaste, sans qualification et tranquillement joyeuse. C'est un rien merveilleux...

Le yoga proposé vise à s'établir dans cet espace d'observation, d'écoute, d'innocence, qui est pure tranquillité.

Nous serons en marche vers l'hiver: le stage se fera donc dans un esprit de retour à soi, de bienveillance, de calme et de douceur.

+ 10% de la partie yoga ira à l'association 1:1 (www.unaun.ch)

Le grand plus : Le cadre de l'Hôtel du Pillon + cuisine végétarienne + possibilité de faire des randonnées
(Visitez le site de l'hôtel : www.hoteldupillon.ch) Swiss Historic Hôtel d'exception, classé pour être un bijou de l'hôtellerie suisse.

Programme: yoga, méditation et balades

yoga : vendredi de 11h00 à 12h45 et de 17h30 à 19h00
samedi de 7h30 à 9h00, de 11h00 à 12h00 et de 17h30 à 19h00
dimanche de 7h30 à 9h00 et de 11h à 12h.

méditation : vendredi et samedi soir de 21h à 21h45.

balades libres : le vendredi après-midi et le samedi après-midi

NB: à prendre: tapis de yoga, habits confortables pour la pratique du yoga, une couverture, des souliers de marche et des habits chauds pour les balades.

Accueil : vendredi 6 octobre dès 10h00,

Début du stage : vendredi à 11h00 dans la grande salle.

Fin du stage: dimanche 8 octobre, après le repas de midi.

Pour s'inscrire (N.B.: l'inscription ne sera enregistrée qu'après le versement de 300.- pour la partie yoga du stage et l'organisation).

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

2) verser 300.- pour le yoga et l'organisation sur le compte de la BCVs (Banque Cantonale du Valais) suivant : **IBAN** : CH62 0076 5000 T016 5051 9 au nom de Corrado Bee, Rue du Grand-Verger 6 , 1920 Martigny ou par Twint :0774635793 (avec votre nom).

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

CHF 306.- par personne en chambre triple CHF 330.- en chambre double CHF 440.- par personne en chambre simple

Inclus dans la pension complète: **taxes de séjour**, deux nuits, deux petits-déjeuners, trois repas de midi, deux repas du soir.

Cordialement, Corrado Bee