

YOGA - ART

CAPTER LA LUMIÈRE

Stage de yoga et pratique artistique
du 11 au 15 juillet 2019

RELIEZ-VOUS À VOTRE
AUTHENTICITÉ CRÉATRICE

La synergie yoga-art vous emmène
sur les sentiers de la créativité et de
l'expression authentique de soi, dans
la joie et l'harmonie. La pratique du
yoga et la pratique artistique vous
relient à votre essence et au
mouvement de la vie.

“
DE LA JOIE PURE JAILLIT
TOUTE LA CRÉATION

PAR LA JOIE ELLE EST
SOUTENUE, VERS LA JOIE
ELLE SE DIRIGE.

ET À LA JOIE ELLE
RETOURNE.”

INFORMATIONS STAGE

Tarif: 340 € Pension complète et Matériels inclus.

Animé par: Catherine Atzenhoffer, Enseignante diplômée de l'École Française de Yoga, membre de
la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga, & Sylvie Rossignol, Artiste-Peintre, formée à
l'École des Arts Appliqués à Genève. <http://www.sylweb.com>



Stage Yoga - Art

CAPTER LA LUMIÈRE

YOGA

Corps, mental et esprit s'harmonisent. Le Yoga
avec Catherine vous accompagne tout au long
du stage, éveil matinal, salutation au soleil,
respiration, postures, méditation, relaxation.
Catherine Atzenhoffer, enseignante diplômée
de l'École Française de Yoga.

ART

Cet été, explorez votre créativité, laissez aller
votre talent et votre imaginaire à l'art du
carnet lors de balades-dessin en nature et
ateliers création sur toile avec Sylvie Rossignol,
artiste-peintre formée à l'école des Arts
Appliqués à Genève.
<http://www.sylweb.com>

PROGRAMME JOURNÉE TYPE

Éveil corporel
Petit déjeuner
Balade-dessin en nature
Yoga / Respiration / Méditation
Temps du repos
Temps libre
Création sur toile
Yoga / Respiration / Méditation
Dîner
Soirée libre ou programme du soir



LIEU DE STAGE
SOUFFLE HARMONIE
ANNA BOULIEU

annaboulieu.wixsite.com/souffleharmonie

«Profitez d'un havre de paix et
d'harmonie au coeur de la nature et
d'une cuisine pleine de saveurs»

726 Chemin de Bruges
30130 Saint Paulet de Caisson
04 66 39 26 71
annaboulieu@orange.fr

INFORMATIONS

Le stage commence jeudi 11 juillet à 17h
et se termine lundi 15 juillet à 15h.

Tarif: 340 € par personne, pension
complète et matériels inclus

Contact:
catherine.atzenhoffer@chatillon-yoga.fr

