



Centre de Relations Culturelles Franco-Indien

50 rue Vanneau 75007 Paris / Tél : 01 45 48 04 64 / crcfi@club-internet.fr

(Le programme peut être sujet à modifications)



Stage de Printemps Yoga Traditionnel, Yoga Nidra et Méditation

**Du 16 au 18 Mars 2018 Au Chateau de Meridon
avec Mira-Baï Ghatradyal-Mahesh, Dr François Laparre et Jean-Gérard Bloch**

«Pour célébrer le printemps, le Centre de Relations Culturelles Franco-Indien (CRCFI) organise un stage de 3 jours dans un écrin de verdure à 20 minutes de Paris. Rejoignez-nous pour ce weekend ! Venez-vous ressourcer : respirer, méditer et pratiquer le yoga dans le silence en forêt de Chevreuse (78).»

au Château de Méridon

Chemin du mail, 78760 CHEVREUSE - Tél : 01 30 52 00 16 / 06 58 86 42 79



Stage de Printemps du 16 au 18 mars 2018

Les intervenants

MIRA-BAÏ GHATRADYAL-MAHESH : Professeur de hatha-yoga. Elle a développé également sa pratique auprès de Maîtres tant en Inde qu'en Europe.

JEAN GÉRARD BLOCH : Médecin rhumatologue ostéopathe. Il est enseignant MBSR. Il a créé et dirige depuis 2012 un Diplôme Universitaire de Médecine Méditation et Neurosciences à la Faculté de Médecine de l'Université de Strasbourg.

FRANÇOIS LAPARRE : Médecin généraliste, initié au hatha yoga par Shri Mahesh, il contribue régulièrement à la revue Yoga et Vie.

Déroulement d'une journée

Accueil à partir de 9h le vendredi 16 Mars

8h-9h : cours de yoga / 9h30-10h30 : petit-déjeuner

10h30-12h : Cours de yoga et/ou conférence / 12h30 : Déjeuner

14h30-16h : Pratique et/ou conférence / 16h : pause

16h30-18h : Pratique / 19h30 : Diner / Fin du stage dimanche 18 mars à 16h.

Hébergement & Repas

Vous pourrez séjourner dans des chambres à deux, trois ou quatre lits.

Quelques chambres individuelles seront disponibles uniquement sur réservation.

Les repas sont cuisinés par un chef de cuisine, ils sont à dominante végétarienne et respectueux des matières premières.

L'accès par la route :

Depuis Paris, sortir par le Pont de Sèvres et prendre la nationale 118 en direction de Chartres-Orléans. A la sortie Saclay, au rond point, prendre la 3^{ème} à droite, direction CEA, Soleil. Suivre cette route jusqu'à Chevreuse. Traverser Chevreuse et sortir en direction de Rambouillet (ne pas suivre Dampierre). Prendre à gauche en direction de Méridon / Résidence Hôtelière. En haut de la côte, tourner à droite en suivant le panneau « Méridon ». Le Château figure sur la carte Michelin des environs de Paris.

Par le train :

Ligne RER B4 Direction St Rémy les Chevreuse et descendre au terminus.

Une navette est à votre disposition de la gare RER au château.

Le centre se trouvant à 4 km, vous trouverez ci-dessous des coordonnées de taxis :

Patrick BUCQUET : 06 08 71 13 26

Taxi de Chevreuse : 06 98 73 05 50. Taxi Armor : 06 80 14 42 58.

Il est fortement conseillé de réserver à l'avance.

Informations diverses

Le centre ne peut accueillir les animaux domestiques.

Prévoir un tapis de yoga et un coussin.

Bulletin à retourner complété, accompagné des règlements et d'une enveloppe timbrée au : CRCFI 50 rue Vaneau 75007 Paris

Mme, Mr :

Adresse :

Code postal :

Tel fixe : Tel portable

Mail :

Etes-vous membre du CRCFI :

Adhésion obligatoire au CRCFI pour les non membres :

22€ à l'ordre du CRCFI

Coût du stage :

Pratiques et conférences (chèque à établir à l'ordre du CRCFI)

320€

*Tarif journée (sans nuité ni repas) : 120€ vendredi samedi dimanche

Séjour :

Hébergement en pension complète (chèque à établir à l'ordre du Château de Méridon)

Chambre triple (selon disponibilité) : 235€

Je souhaite partager la chambre avec :

Chambre double (selon disponibilité) : 250€

Je souhaite partager la chambre avec :

Chambre individuelle avec sanitaires (selon disponibilité) : 295€

Possibilité de loger à l'hôtel proche du château : 325€

Parking : oui non Des places de parking gratuites sont mises à votre disposition

Navette RER: oui non Aller / Retour ou AR Meridon / RER

J'ai lu et accepté les conditions générales

Date et signature :