

Déroulement d'une journée

Accueil à partir de 9h le vendredi 29 Mars 2019.

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 31 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.



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)

Association reconnue établissement d'utilité publique, Décret du 18/07/2003 sous le n° INTA0300156D

graphisme : josephine@josephinebaulig.com



Stage de Printemps Hatha Yoga, Yoga Nidra et Méditation pleine présence*

**Du 29 au 31 Mars 2019 au Château de Méridon
avec Mira-Baï Ghatradyal-Mahesh et Dani Bois**

«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).»



Les intervenants



MIRA-BAÏ GHATRADYAL-MAHESH :
Professeur de hatha-yoga traditionnel indien. Formée dès l'enfance auprès de son père Shri Mahesh Ghatradyal, indien, fondateur de la Fédération Française de Hatha-Yoga (FFHY) qui fit découvrir dès 1947 le yoga traditionnel indien au public français. Elle enseigne le yoga tant auprès du public que de professeurs ou futurs enseignants.



DANI BOIS :
Psychopédagogue, il a dirigé le Centre d'Étude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie de la perception, appartenant au laboratoire de neurosciences éducatives de l'université Fernando Pessoa de Porto jusqu'en 2017. Aujourd'hui, il organise des master Class faisant bénéficier de ses découvertes aux personnes qui pratiquent la méditation pleine présence*.

* La méditation Pleine présence contacte le corps en amont de l'affect, de l'émotion, de la pensée contrôlée et donne accès à la fibre sensible de la partie humaine du corps porteuse de bien-être, de plénitude, de joie et de chaleur humaine. Danis Bois



Stage de printemps 2018

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)

330€

*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 double ou chambre triple (selon disponibilité) : 250€

Je souhaite partager la chambre avec :

Chambre individuelle avec sanitaires (selon disponibilité) : 300€

Possibilité de loger à l'hôtel proche du château : 350€

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 :