

Stage de Printemps Hatha yoga, Yoga nidra, Méditation et Mudra

Du 27 au 29 Mars 2020 au Domaine de la Patulière avec Mira-Baï Ghatradyal-Mahesh et Jayaprakas Narayanan

Pour célébrer le printemps, le Centre de Relations Culturelles Franco-Indien (CRCFI) organise un stage de 3 jours dans un écrin de verdure à 40 minutes de Paris.

Rejoignez-nous pour ce weekend! Venez-vous ressourcer:

respirer, méditer et pratiquer le yoga.

au Domaine de la Patulière

ROUTE DE RIMORON 91650 BREUX-JOUY - 06 42 87 64 94 OU 01 69 58 24 81

Les intervenants



MIRA-BAÏ GHATRADYAL-MAHESH:

Professeure 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.



JAYAPRAKAS NARAYANAN

Danseur de kathakali, diplômé de la prestigieuse école Kalamandalam. Il enseigne le kathakali en Inde et à l'étranger et s'attache à faire découvrir la beauté et la puissance des mudra comme une pratique en soi. Il interviendra sur la méditation avec les mudra comme support.

DÉROULEMENT D'UNE JOURNÉE

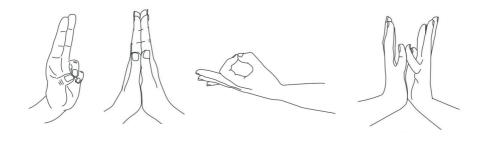
Accueil à partir de 9h le vendredi 27 Mars 2020.

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 29 mars à 16h.



CRCFI 50 rue Vaneau 75007 Paris
Mme, Mr: Adresse:
Code postal : Tel fixe : Tel portable
Etes-vous membre du CRCFI : Adhésion obligatoire au CRCFI pour les non membres : □ 22€ à l'ordre du CRCFI
Voût du stage: Pratiques et conférences (chèque à établir à l'ordre du CRCFI) □ 350€ □ *Tarif journée (sans nuité ni repas) : 130€ □ vendredi □ samedi □ dimanche Prévoir un tapis de yoga et un coussin.
Séjour: Hébergement en pension complète (chèque à établir à l'ordre du Domaine de la Patulière) □ Chambre double ou chambre triple (selon disponibilité) : 260€ Je souhaite partager la chambre avec : □ Chambre individuelle avec sanitaires (selon disponibilité) : 360€
Parking: ☐ oui ☐ non Des places de parking gratuites sont mises à votre disposition
J'ai lu et accepté les conditions générales Date et signature :

Domaine de la Patulière

Route de Rimoron 91650 Breux-Jouy

HÉBERGEMENT & REPAS

Vous pourrez séjourner dans des chambres individuelles ou doubles. Les repas sont cuisinés par un chef de cuisine, ils sont à dominante végétarienne et respectueux des matières premières.

L'ACCÈS PAR LA ROUTE :

En sortant de Paris, prendre l'A6 sud en direction de l'A10 Bordeaux, Etampes et Palaiseau. Puis, suivre le panneau Etampes et Orléans en restant sur la gauche pour se diriger vers la N20. Continuer sur la N20 pendant 25 km jusqu'à la sortie Breuillet D26. Aux 1er, 2ème et 3ème rond-point, suivre la direction Breux-Jouy. Ensuite, traverser la ville de St Yon et 300 m après le panneau de la sortie de la ville de St Yon, prendre la 1ère rue à gauche en suivant la direction du Domaine de La Patulière, indiquée sur un panneau.

TRAINS:

Ligne RER C Saint-Michel Notre-Dame. Direction Gare de Dourdan.

Arrêt : Gare de Breuillet Village.

La gare de Breuillet Village est à moins de 4 km.

TAXIS:

Alliance taxi: 0680065336

taxi Hervé Brasseur : 0607233545 Taxi breuillet : 06 86 86 39 40

Il est conseillé de réserver à l'avance

INFORMATIONS DIVERSES:

Prévoir un tapis de yoga et un coussin. Les draps et le linge de corps sont fournis.

