

## Déroulement d'une journée

Accueil à partir de 15h le vendredi 25 Mars 2022

Fin du stage dimanche 27 mars à 15h.

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

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

15h-17h : Pratique et/ou conférence / 17h : pause

17h30-19h : Pratique / 19h30 : Diner

## 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<sup>ème</sup> 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

Prévoir un réveil, linge de toilette et un tapis de sol pour la pratique du yoga, un coussin de méditation ainsi que des masques et du gel hydroalcoolique, un test PCR est souhaité pour les personnes non vaccinées.



**Centre de Relations Culturelles Franco-Indien**

50 rue Vaneau 75007 Paris / Tél : 01 45 48 04 64 / 06 12 32 43 97

mailcrcfi@gmail.com

(Le programme peut être sujet à modifications)

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



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

**Du 25 au 27 Mars 2022 au Château de Méridon  
avec Mira-Baï Ghatradyal-Mahesh et Danis 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 :

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.



#### DANIS 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

### Conditions Générales :

#### Coût du stage et inscription :

**Pratique et conférences : 300€**  
chèque à l'ordre du CRCFI.

**Hébergement :** Le règlement de l'hébergement est à établir à l'ordre du Château de Méridon. **300€/350€ en chambre individuelle ou chambre double 250€** (avec sanitaires selon disponibilité).

**Annulation :** avant le 20 mars, la somme de 100€ sera retenue pour les frais administratifs et de dossier, le restant du montant versé sera remboursé. En cas d'annulation après le 20 mars, 50% de la somme sera remboursée.

#### Inscription et Règlements :

**Avant le 20 mars** – les 2 chèques sont à joindre avec une enveloppe timbrée au bulletin d'inscription dûment rempli. La confirmation d'inscription et la facture seront envoyées après réception des règlements.



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)

300€

### 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

J'ai lu et accepté les conditions générales

Date et signature :