

# Stage du Yoga à Syros en Grèce du 17 au 23 juillet 2021

## "COMMENT VIVRE SEREIN DANS UN MONDE INCERTAIN ? "

LA PÉRIODE TROUBLÉE QUE NOUS VIVONS ACTUELLEMENT NOUS MET AU DÉFIT DE NOUS ADAPTER EN PERMANENCE, DE REBONDIR SANS CESSER, SANS S'ACCROCHER À NOS ANCIENS SCHÉMAS ET À NOS CERTITUDES. NOUS SOMMES NÉANMOINS PEU PRÉPARÉS À CELA CAR NOUS PENSONS CONTRÔLER TOUS LES ASPECTS DE LA VIE. COMMENT FAIRE POUR SE LIBÉRER DE L'ANXIÉTÉ ET CRÉER CE NOUVEL ÉQUILIBRE À LA FOIS INDIVIDUELLEMENT ET COLLECTIVEMENT?

LE YOGA ET LA MÉDITATION DÉVELOPPENT LA SÉRÉNITÉ, LA CONFIANCE, LA STABILITÉ ET LA FORCE INTÉRIEURE. AINSI NOUS POURRONS TRAVERSER L'INCERTITUDE QUI EST NOTRE RÉALITÉ AVEC FLUIDITÉ ET CLARTÉ.

CAROLE DALMAS ET FLORENCE CEVAER, ENSEIGNANTES DE YOGA, ONT TOUTES LES DEUX VU LEUR VIE TRANSFORMÉE PAR LE YOGA ET SES ENSEIGNEMENTS, QU'ELLES VIVENT AU QUOTIDIEN. AMIES DANS LA VIE ELLES ONT DÉCIDÉ DE JOINDRE LEUR ÉNERGIE POUR VOUS ACCOMPAGNER TOUT AU LONG DE CE STAGE AVEC JOIE ET BONNE HUMEUR...

UNE GRANDE RICHESSE DE PRATIQUES VOUS SERA PROPOSÉE : HATHA YOGA, KRIYAS, YIN YOGA, FASCIA YOGA, YOGA NIDRA, YOGA DU RIRE, PRANAYAMA, MÉDITATION, CHANT DE MANTRAS, ÉTUDES DES TEXTES, MARCHE MÉDITATIVE...

## DES 1095 € PAR PERSONNE

### Le tarif comprend

6 nuits en chambre double partagée  
1/2 pension ( petit déjeuner et dîner)  
Atelier cuisine  
4 heures de pratique quotidienne de Yoga  
Transfert du port ou de l'aéroport à l'hôtel  
Accueil le samedi à partir de 16h00  
Départ vendredi après le petit déjeuner

### Le tarif ne comprend pas

Le vol jusqu'à Athènes et le bateau  
ou le vol intérieur jusqu'à Syros  
Les dépenses personnelles,  
les boissons en extra, les excursions éventuelles  
La nuit d'hôtel à Athènes à l'arrivée

Renseignements et inscription auprès de  
Carole DALMAS, [info@terreduyoga.com](mailto:info@terreduyoga.com)  
Florence CEVAER, [info@yoga-marseille.fr](mailto:info@yoga-marseille.fr)

