

# STAGE D'ÉTÉ

## HATHA YOGA et/ou danse indienne

avec Maya

Kinésithérapeute D.E. - enseignante diplômée de Hatha Yoga et de Bharata Natyam -

A La Ferme de Divali dans le Morvan

du 22 au 27 Juillet 2012

Accueil le dimanche 22 juillet à 17h

Fin des cours vendredi 27 juillet à 12h

[natyamaya.net](http://natyamaya.net)

[harmotonique.com](http://harmotonique.com)

Contact : 06 19 48 47 53

Au choix :

### MODULE Yoga 1 - Yoga Initiation

1h 30 le matin : 10h30- 12h vendredi 27 juillet : pratique de yoga commune de 8h30 à 10h

1h le soir : 17h30-18h30 (pranayama-méditation)

### MODULE YOGA 2 - YOGA longue pratique

3 heures le matin : 9h-12h vendredi 27 juillet : pratique de yoga commune de 8h30 à 10h

1h le soir : 17h30- 18h30 (pranayama-méditation)

### MODULE 3 DANSE - Bharata Natyam Initiation

2 heures après-midi : 15h-17h vendredi 27 juillet : danse de 10h30 - 12h

Travail sur nos polarités masculine/féminine - enseignement ouvert aux hommes et aux femmes

1 heure de yoga : 17h30 18h30 (pranayama- méditation)

vendredi 27 juillet : Pratique de yoga commune de 8h30 à 10h

Et possibilité de coupler Yoga et Danse :

MODULE 1 + MODULE 3

MODULE 2 + MODULE 3

Règlement des cours auprès de Maya : 06 19 48 47 53

Prix des Cours	
Module 1	€ 290
Module 2	€ 405
Module 3	€ 355
Modules 1+3	€ 470
Modules 2+3	€ 560

Réductions sur le prix des cours en fonction de la date de paiement :

- -10% jusqu'au samedi 02 juin 2012
- Plein tarif à partir du 3 juin 2012 dans la limite des places disponibles

Dimanche 22 juillet

17h : accueil des stagiaires

18h30 : présentation du Bharata Natyam avec un extrait dansé par Maya

20h30 : Présentation de la semaine de stage

# HÉBERGEMENT

**Sur place, en pension complète, à La Ferme de Divali**

Le prix de la pension complète (cuisine selon les principes de l'Ayurveda) est de 60 € par jour par personne en chambre de deux personnes à partager (soit 300€ pour la durée du stage, 5 nuits).

Chambre individuelle possible selon disponibilité avec un supplément de 20 € par nuit.

## Règlement de l'hébergement

La Ferme de Divali

Domaine d'Argoulais 58120 SAINT HILAIRE EN MORVAN

Informations et Réservations au 03 86 85 15 39

email : [contact@lafermededivali.com](mailto:contact@lafermededivali.com)



En train **Gare de NEVERS** : Afin de faciliter les déplacements : une voiture taxi vient chercher les participants à la gare à un horaire précis. (15 € par trajet). Par la route, la ferme de Divali est à 5 min de Château Chinon, 30 min d'Autun, 45 min de Nevers, 1h de Dijon, 3h30 de Paris, de Genève ou de Bruxelles.

**Venir en train** : Horaires

dimanche 22 juillet gare de Paris Bercy départ 14h00 arrivée 15H57 - Taxi collectif à 16 heures

Arrivée à Divali à 17h

**Repartir en train** : vendredi 27 : Départ de Nevers à 14h24 arrivée Paris Bercy à 16h49

Taxi collectif à Divali à 13 heures

Merci de m'informer si vous venez en train afin que je puisse réserver votre voyage en taxi

## Détails Pratiques

**YOGA : Tous niveaux**

Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué le yoga.

Tapis fournis sur place.

**Danse : Initiation**

Les cours de danse Bharata Natyam sont ouverts aux débutants uniquement.

Prévoir une tenue souple, un foulard pour nouer en ceinture afin de protéger les lombaires, un haut près du corps ou à manches courtes pour voir la tenue des bras, nous pratiquons pieds nus.

**Bulletin d'inscription**  
**au stage Yoga et/ou danse avec Maya**  
**du 22 au 27 juillet 2012 à La Ferme de Divali**

Nom :

Prénom :

Age :

Adresse :

Mail :

Tél :

Quel(s) module(s) choisissez vous?:

Avez vous déjà pratiqué le yoga?:

Combien de temps?:

Dans quel cadre ?:

**Réservation et paiement des cours:**

- règlement des arrhes par chèque: 50% du prix du ou des modules choisis, réductions en fonction de la date d'inscription (cf. tableau)
- établir votre chèque à l'ordre de Fabienne Bégaud
- l'envoyer au 17 Chemin des Noues – 95510 Vétheuil
- l'encaissement de ce chèque tient lieu d'accusé de réception
- le solde doit être réglé par chèque (même ordre et adresse) avant le 15 juillet

Nota Bene: en cas d'annulation de votre part, les arrhes ne seront en aucun cas remboursées. En cas d'annulation de notre part, l'intégralité des sommes versées vous sera remboursée.

Possibilité de recevoir à votre demande un massage :

abhyanga = tout le corps : 60 Euros

Kansu = pieds au bol : 50 Euros