

Séminaire YOGA, MEDITATION et SOPHROLOGIE en Normandie

L'arbre aux étoiles,
un éco lieu au service du Vivant, dédié au
ressourcement nous accueillera,
pour 2 journées de retraite.



Du vendredi 14 avril 2023 – 16h
au dimanche 16 avril 2023 – 16h

Coût pédagogique : 250 € ttc
Repas et hébergement : 240 € ttc

Philippe Keit



Formé au yoga et à la méditation, Philippe suit l'enseignement de Swami Pragnyananda Saraswati (lignée Sivananda) depuis 1995.

Le titre de professeur de yoga lui est délivré en 2008.

Philippe est également diplômé de l'Académie de Sophrologie de Paris, il se forme par la suite à la méthode DECEMO issue de l'EMDR ainsi qu'à l'hypnose humaniste.

Il intervient en tant que formateur à l'Académie de Sophrologie de Paris, en maisons associatives, en clinique psychiatrique, en collèges et lycées publiques et privés, puis pour un programme de prévention du diabète (Dites Non au Diabète) en collaboration avec la CPAM et le Ministère des solidarités et de la santé.

Isabelle Mélin-Daniau



Professeur de yoga depuis une vingtaine d'année, ancienne formatrice à l'Ecole Française de Yoga, titulaire d'un Brevet d'Etat d'Éducateur Sportif, Isabelle s'engage pleinement dans une voie d'éveil de la conscience par le corps.

La pratique s'enracine dans une vision large du Yoga.

Les propositions sont variées et adaptées à chacun-e : de la naissance à la fin de vie, en situation de handicap, enceinte et en famille.

Elles se font dans le cadre de séances individuelles ou collectives, d'ateliers ou séminaires en institution ou en entreprise.

PROGRAMME

Les pratiques proposées lors de ce séminaire seront articulées au gré des intuitions et seront composées de :

- temps de méditation
- pranayama (pratique de « maîtrise » du souffle)
- yoga postural
- sophrologie
- marches méditatives
- et d'échanges

Conditions :

- **Les frais pédagogiques** sont de 250€ ttc/pers à régler à : Isabelle Mélin-Daniau et Philippe Keit (125€ chacun) afin de valider votre inscription. Le règlement sera encaissé une semaine avant le séminaire.

- **Les frais d'hébergement et de repas** (bio et végétariens) pour le séjour seront au plus de 240€. Toute inscription requiert le règlement d'un acompte de 100€ par chèque à l'ordre de « l'arbre aux étoiles » à envoyer à Isabelle ou Philippe.

Si l'annulation intervient en 0 et 29 jours avant le stage la totalité de l'acompte sera conservé.

Les inscriptions devront être effectuées au plus tard le 24/3/2023

Pour le transport, des covoiturages seront organisés dans la mesure du possible.



Séminaire
YOGA, MEDITATION et SOPHROLOGIE
animé par Isabelle Mélin-Daniau et Philippe Keit



L'arbre aux étoiles
168 impasse d'Aumale le Feugré
27210 Fatouville-Grestain

À 9km de Honfleur

Isabelle Mélin-Daniau : 06.63.29.36.52

Philippe Keit : 06.60.08.05.05

email : retraiteyogasophro@gmail.com

Sites web pour plus d'information :

<https://3-bis.fr/retraite-yogasophro-avril2023/>