



Le Bonheur est dans l'« Être » et non dans l'« Avoir ». Le Yoga propose de se rendre disponible à soi-même et de goûter l'instant présent...



Autres bienfaits du Yoga:

- Ressourcement
- Régénération
- Assouplissement
- Renforcement
- Equilibre et Sérénité.

## Blog du Yoga



**Gratuit pour tous:**

- Séances de Yoga,
- Postures, respiration,
- Vidéos,
- Ayurveda,
- Philosophie,
- Recettes,
- Forums, échanges, ...

Site richement illustré.

[www.yogamrita.com/blog/](http://www.yogamrita.com/blog/)

## Boutique Internet

Boutique du Yoga:

- Matériel de Yoga et de Méditation,
- Ayurvèda, Encens,
- Cahiers du Yoga (trimestriel),
- CDs et DVDs de Yoga et de relaxation,...



[www.yogamrita.com/boutique/](http://www.yogamrita.com/boutique/)



**Michèle Lefèvre,  
Professeur de Yoga**

Le Yoga est ma passion, et sa pratique quotidienne ma source d'inspiration.

Formation classique en Inde, puis Diplôme reconnu par l'Union Européenne de Yoga. J'enseigne le yoga depuis 1991.

Membre de la FIDHY et de la Fédération Française des Ecoles de Yoga.

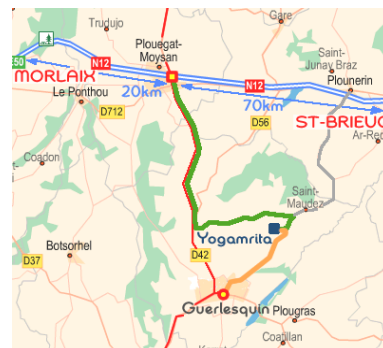
## Adresse et itinéraire



Yogamrita est situé à la campagne:

**Pont ar Marc' Had, 29650 Guerlesquin**

A cette adresse se trouve la salle de yoga et la boutique. Visites sur rendez-vous.



**Par la N12:** Sortie Plouégat Moysan Dir. Guerlesquin sur ~4km.

Au lieu-dit «Castel -Pic»: Prendre à gauche, 100m **après** le panneau «Plounérin». Rouler tout droit 2,5km. Au bout de la route: tourner à droite au panneau «Yogamrita». Entrée à 100m, à droite.

**Depuis Guerlesquin:** Prendre la route qui descend à gauche de l'église. Au rond-point du 11 nov.: dir. St Maudez, **tout droit sur 2,2km**. Entrée à gauche, 100m après le panneau «Pont Ar Marc Had / Yogamrita».



# Programme 2011

# Stages de Yoga





## Printemps



FINISTÈRE

**Stage de Yoga enseignants et futurs enseignants: construction de cours et corrections des postures**

**du mar 26 (14h00) au sam 30 avril (17h)**

2 séances de Yoga par jour. Pranayama. Ateliers de construction de cours, de corrections et d'aménagements de postures. Méditation et textes philosophiques du yoga.

**Lieu:** Gîtes du Tournesol, **Saint-Jean-du-Doigt** (Côte Sauvage, à deux pas de la mer)

Pension complète: **240€**

Frais pédagogiques : **225€** <sup>(1)</sup>



Rencontres yogiques...

Silence de la nature environnante

Recherche spirituelle ou intérieure



MORBIHAN

**Stage de Yoga et Ayurvéda: Le Yoga selon ma constitution**

**du sam 28 mai (18h) au jeu 2 juin (17h)**

2 séances de Yoga par jour. Pranayama. Méditation. Bases de l'Ayurvéda, Yoga selon ma constitution, conférences et ateliers d'aménagement de séances de Yoga, Alimentation selon l'Ayurvéda.

**Lieu:** Chrysalide, **Nestadio** (Ria d'Étel, au bord de l'eau)

Pension complète: **295€**

Frais pédagogiques: **250€** <sup>(1)</sup>

## Eté



Approfondir la pratique

Mettre en place une routine de yoga...



HAUTE-SAVOIE

**Stage de Yoga et Ayurvéda: Entretenir la santé et prévenir les pathologies**

**du lun 18 (10h) au ven 22 juillet (17h)**

2 séances de Yoga par jour. Pranayama. Méditation. Prévention et mieux-être grâce au Yoga et à l'Ayurveda: appareil locomoteur, respiration, digestion, sommeil, stress, fatigue; saisons,... Textes philosophiques. Atelier de cuisine.

**Lieu:** La Soleillette, **Bogève** (Vallée Verte, 950m. d'altitude)

**Pour ce stage uniquement:** Renseignements et inscriptions: école **Yoga 7**: +41 22 735 67 44, info@yoga7.com, http://www.yoga7.com

HAUTE-SAVOIE

**Stage de Yoga intensif: Espace Intérieur**

**du lun 25 (10h) au ven 29 juillet (17h)**

2 grandes séances de Yoga par jour: exploration des postures, tenue prolongée progressive. Pranayama, Mudras, Nidra, Ateliers philosophiques, Méditation, Promenades silencieuses (sur l'aller).

**Lieu:** La Soleillette, **Bogève** (Vallée Verte, 950m. d'altitude)

Pension complète: **263€**

Frais pédagogiques: **240€** <sup>(1)</sup>



**Vacances de Yoga, « les pieds dans l'eau »**  
**du lun 22 (18h) au sam 27 août (17h)**

2 séances de Yoga par jour, Pranayama, Méditation, plusieurs thèmes d'ateliers-conférences sur le Yoga. Après-midi libres de 13h00 à 16h30.

**Lieu:** Chrysalide, **Nestadio** (Ria d'Étel, au bord de l'eau)

Pension complète: **295€**

Frais pédagogiques: **180€** <sup>(1)</sup>

MORBIHAN



... dans un cadre inspirant



MORBIHAN

**Stage de Yoga Intensif: Postures & Variations**  
**du dim 4 (18h) au ven 9 septembre (17h)**

2 grandes séances de yoga par jour, Pranayama, Méditation, Ateliers-conférences sur plusieurs aspects du Yoga traditionnel.

**Lieu:** Chrysalide, **Nestadio** (Ria d'Étel, au bord de l'eau)

Pension complète: **295€**

Frais pédagogiques: **250€** <sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> Acompte: 150€.

- Repas végétariens

- Logement en chambre partagée.

Quelques chambres individuelles (supplément).

**Renseignements et inscriptions:**

[www.yogamrita.com/stages/](http://www.yogamrita.com/stages/)