



Le Bonheur est dans l'«Être» et non dans l'«Avoir».

Le Yoga propose de goûter en toute simplicité, à l'instant présent...



Autres bienfaits du Yoga:

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

Blog du Yoga



Yogamrita, blog du Yoga et du Bien-Être.

Gratuit pour tous:

- Séances de Yoga,
- Exercices,
- Documentation,
- Recettes, ...

Site richement illustré et vivant.

www.yogamrita.com/blog/

Boutique Internet

Boutique du Yoga:

- Produits pour la pratique du Yoga, de la Méditation,
- Ayurvéda, Huiles essentielles, Encens,
- Cahiers du Yoga (trimestriel),
- CDs et DVDs de Yoga et de relaxation,...



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 Plouegat 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 2010



Hatha Yoga

Stages & Cours



**Premier cours d'essai
gratuit***

* cours hebdomadaire

Yogamrita

Michèle Lefèvre - Professeur de Yoga
Pont ar Marc' Had - 29650 Guerlesquin (France)
Siret 512 298 316 00013

Tél. 02 98 72 91 16
Port. 06 82 46 81 47
email: michele@yogamrita.com

T 02 98 72 91 16
www.yogamrita.com

Programme Stages, Matinées et Journées

Yoga - 2010

Hiver



Matinée de Yoga - Yoga Intégral ⁽¹⁾

Samedi 16 janvier 9h-12h, Guerlesquin (29) ⁽²⁾

Matinée de Yoga - Yoga et Vitalité

Samedi 13 février 9h-12h, Guerlesquin (29) ⁽²⁾

Matinée de Yoga - Postures et Variations

Samedi 13 mars 9h-12h, Guerlesquin (29) ⁽²⁾

Printemps



1 JOUR

1 journée de stage: Yoga et Vitalité

Dimanche 11 avril 9h-13h et 14h30-17h30

Rennes (35), co-animé avec Franck Gary.

Matinée de Yoga - Kriyas (nettoyages) et Yoga

Samedi 24 avril 9h-12h, Guerlesquin (29) ⁽²⁾

Matinée de Yoga - Yoga Intégral ⁽¹⁾

Samedi 15 mai 9h-12h, Guerlesquin (29) ⁽²⁾

STAGE

4½ jours - Stage Intensif de Yoga sur la Côte Sauvage (Finistère)

du samedi 22 (14h00) au mercredi 26 mai (17h)

2 grandes séances de yoga par jour. Ateliers sur plusieurs aspects du yoga traditionnel.

Gîtes du Tournesol, **Saint-Jean-du-Doigt (29)**

Matinée de Yoga - Torsions et Equilibres

Samedi 19 juin 9h-12h, Guerlesquin (29) ⁽²⁾

Été



STAGE

5 jours - Stage de Yoga et Ayurvédas: pratique et théorie en yoga, kriyas et alimentation

du sam. 17 (10h) au mer. 21 juillet (17h)

2 séances de yoga par jour. Le Yoga selon l'Ayurveda, théorie: pratique, ateliers et conférences. Méditation.

La Soleillette, **Bogève (74)**

STAGE

5 jours de Stage d'Approfondissement en Yoga: postures et variations, Mudras et Bandhas du dim 5 (18h) au ven 10 septembre (17h)

2 grandes séances de yoga par jour, ateliers de postures et variations. Promenades. Méditation.

Chrysalide, **Nestadio (56)**

Automne



Matinée de Yoga - Extensions

Samedi 18 septembre 9h-12h, Guerlesquin (29) ⁽²⁾

Matinée de Yoga - Yoga Intégral ⁽¹⁾

Samedi 9 octobre 9h-12h, Guerlesquin (29) ⁽²⁾

STAGE

4½ jours - Stage de Yoga Intégral et Vitalité: Asana, Pranayama, Méditation, Nidra

du samedi 23 (14h) au mercredi 27 octobre (17h)

2 séances de yoga par jour. Santé et vitalité: yoga, alimentation saine, hygiène de vie, pensée positive.

Gîtes du Tournesol, **Saint-Jean-du-Doigt (29)**

1½ JOUR

1½ journée - Asana, Pranayama, Mudra, Nidra: voyage dans le souffle de vie

Samedi 13 (9h30) au dim. 14 novembre (12h30)

Bruxelles (B)

Matinée de Yoga - Les Jambes

Samedi 27 novembre 9h-12h, Guerlesquin (29) ⁽²⁾

Matinée de Yoga - Le dos

Samedi 18 décembre 9h-12h, Guerlesquin (29) ⁽²⁾

⁽¹⁾ **Yoga Intégral:** postures, respirations, relaxation (ou nidra) et méditation

⁽²⁾ **Matinées de Yoga:** chez Yogamrita ou salle à préciser, en fonction du nombre de participants

Cours hebdomadaires

Lundi à Guerlesquin (1h15) ⁽³⁾

18h: Yoga doux; **20h:** Yoga classique

Guerlesquin (29), Salle des Associations (Salle de la Découverte), Porz ar Gozh Ker

Jeudi à Plouigneau (1h15) ⁽³⁾

18h: Yoga doux; **19h30:** Yoga classique

Plouigneau (29), Salle de danse, Plateau Couvert, Rue de la Libération

⁽³⁾ PREMIER COURS D'ESSAI GRATUIT

Vacances d'été: dès le **2.07**

Tarifs

Stage de 5 jours à la Soleillette (74)

268€ (pension complète) + 222€ (frais pédagogiques) ⁽⁴⁾

Stages de 5 jours à Nestadio (56)

295€ (pension complète) + 230€ (frais pédagogiques) ⁽⁴⁾

2 Stages de 4½ jours aux Tournesols (29)

240€ (pension complète) + 205€ (frais pédagogiques) ⁽⁴⁾

Stage de 1 journée à Rennes (35)

45€ (frais pédagogiques). Accompte: 20€.

Stage de 1½ journée à Bruxelles (B)

50€ (Yogamrita) + 15€ non membres ou 7,50€ membres (SPYB). Accompte (Yogamrita): 25€.

Matinées de Yoga: 24€

Cours de Yoga le Lundi à Guerlesquin (1h15)

12 cours: 120€; 1 trim: 110€; 1 an: 230€

Cours de Yoga le Jeudi à Plouigneau (1h15)

12 cours: 135€; 1 trim.: 120€; 1 an: 250€

⁽⁴⁾ Accompte pour les stages de plus de 3 jours: 160€.

Stages & Cours de Yoga, infos sur Internet:

www.yogamrita.com/stages/

