

Hiver 2018

Dernière semaine des vacances de février,
du 25 février soir au 3 mars midi



Balades en montagne

accompagnées par un « montagnard »
expérimenté :

• l'été

initiation à l'escalade (via ferrata en
Beaufortain),
baignades en lacs et torrents...

• l'hiver

balades en raquettes, ski alpin,
ski de fond

Stages de l'association « La croisée des chemins » Les Chapelles, près de Bourg-St-Maurice, vallée de la Tarentaise

YOGA

en montagne

**Respirer,
habiter son corps,
écouter ses sensations,
découvrir son rythme,
se réconcilier, s'unifier,
lâcher la peur,
retrouver la confiance,
laisser s'épanouir l'espace intérieur,
se mettre en paix,
pouvoir s'ouvrir
à soi-même et aux autres**



Été 2018

Première semaine de juillet,
première semaine d'août



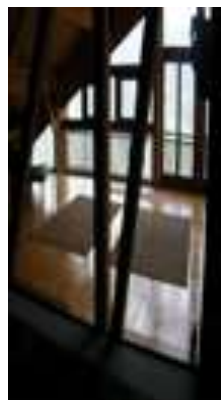
Yoga

Pratique de 2 heures le matin et le soir :

- travail du souffle ou « pranayamas »
- assise méditative ou « dhyâna »
- yoga du son ou « mantras »
- postures ou « asanas »
- relaxation

Disciplines artistiques

liées à la pratique du yoga :
modelage, pratique vocale, chant
polyphonique



Animateurs

Sophie-Mathilde Tauss
psychiatre, psychothérapeute,
sculpteur,
enseignante de Yoga (EFY)
tauss@orange.fr

Xavier Fargeas
psychiatre, alpiniste,
accompagnateur en montagne

01 34 70 82 38 (message)
06 09 38 48 37 (sms)



Tarifs

Selon l'esprit du yoga, le paiement est laissé à la libre appréciation des stagiaires, selon leurs possibilités réelles

Tarifs indicatifs :

- **280 € hébergement en pension complète (100 € de supplément pour une chambre individuelle)**
- **20 € de cotisation à l'association**
- *Enseignement en libre donation*

Pour s'inscrire, après contact, adresser un acompte de 100 € (places limitées à 8 participants) à l'ordre de l'association
« La croisée des chemins »,
25 grande rue - 95690 Frouville

Une vaste salle ouverte entre ciel, montagnes et vallée...

Un petit jardin en terrasse au cœur du village, surplombant le clocher de l'église baroque, avec tilleuls et potager.

Une bâtisse familiale vous accueille chaleureusement, offrant un confort rustique mais convivial.

Des repas végétariens préparés en commun...

