



## WEEK-END YOGA DU CACHEMIRE

Du vendredi 26 au dimanche 28 novembre 2021

**Lieu:** à la Roche, près de Bulle. Magnifique chalet situé en pleine campagne avec la possibilité de faire de nombreuses balades et profiter de la région.

**Pratique:** méditation, postures, souffle et échanges / accessible à tous

Le yoga cachemirien est une pratique douce d'écoute sensorielle ; on ne recherche pas la performance mais la pose vide de résistances et l'écoute de ses possibilités et limites corporelles. Le stage commence vendredi à 18H30. Accueil dès 17H00.

- ◇ Méditation Sa/Di: 7:30-8:30
- ◇ Yoga Ve: 18:30-20:00 / Sa: 10:30-12:30 et 17:30-19:30 / Di: 10:30-12:30

**Tarif:** 550Frs. par personne

- ◇ 2 nuits en chambre individuelle
- ◇ Enseignement du yoga et pension complète de vendredi soir au dimanche midi  
La cuisine, vivante, faite maison pour découvrir la magie des goûts.

**Inscription:** [vanessa@vismaya.ch](mailto:vanessa@vismaya.ch)

**Transport:** en co-voiturage ou transport public jusqu'à la Roche

**Conditions:**

Inscription validée dès réception de l'acompte : 300Frs. / Solde à verser au 9 octobre 2021

Frais si l'annulation survient :

Jusqu'au 9 octobre 2021: 30% sur l'acompte dès l'inscription

Entre le 10 et le 21 octobre: 30% du montant total

Entre le 22 octobre et le 5 novembre: 50% du montant total

Dès le 6 novembre 2021: 100% du montant total

En cas de difficultés financières, me contacter pour trouver un arrangement.