

# « Firmament »

Mouvements et méditations, avec le Dr Journe

Abbaye Saint Jacut de la mer,

30 octobre - 4 novembre 2021

Abbaye de Saint Jacut 3 rue de l'Abbaye 22750, Saint Jacut de la mer

Le stage commence samedi 30 octobre à 17 h, se termine jeudi 4 novembre à 16 h.

4 séances par jour :

7:30 ; 10:30 ; 17:30 ; 20:30 ;

Les repas sont orientés végétarien, 8:30, petit déjeuner, 12:30 déjeuner, 19: dîner, poses goûter

## Le programme :

Les séances alternent, selon les moments appropriés dans la journée. Méditations guidées ou silencieuses, Poses du Yoga et surtout exercices préliminaires d'attention aux interactions du corps et des espaces, les Pranayamas occupent la séance du matin (il est préférable d'être à jeun), l'attention aux souffles occupe tous les moments.

## Inscription :

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Adresse électronique :

Pension complète : 500 € (merci de régler à l'inscription )

Pour un couple : 800

Participation aux frais du stage : 300 €

Règlement par virement ou par chèque

Association Médecine Yoga

iban FR76 1820 6002 0365 0451 8712 290 swift AGRIFRPP882

**Merci de nous adresser confirmation de votre participation avant le 15 octobre**

Médecine Yoga, (Association 1901 déclarée, assurée)

**C/ Bruno Journe, 93, rue de Seine 75006 Paris**

Informations sur le site [www.medecineyoga.com](http://www.medecineyoga.com)

**Pour nous joindre : 06 03 89 89 79, [brunojourne@me.com](mailto:brunojourne@me.com)**