

L'EXISTENCE EST UN DON, VIVRE EST UN ART

AU-DELA DU BIEN-ÊTRE

L'ART DE RESPIRER

The Art of Living vous accueille du 28 au 30 sept. 2018 à Haute-Nendaz pour son prochain stage de Respiration et Méditation. Au vue du succès, la formule du Stage en Montagne sera reconduite cet automne et vous offre l'occasion de vous ressourcer en petit comité dans un chalet privé.

Lors de ce stage, Chitra Bhatia, professeure expérimentée, vous guidera au travers de sessions interactives et pratiques. Vous y apprendrez notamment une technique unique issue du yoga du souffle, le Sudarshan Kriya.

Détails: www.artofliving.ch

PROGRAMME

vendredi

dès 16h Accueil et Installation au Chalet Caudalie

18h Dîner de bienvenue, présentation du stage et YOGA Nidra

samedi

6h30 Tisane Detox

7h-10h cours

10h Brunch Vitalité, fait maison et bio

11h-14h30 Libre ou rando accompagnée pour admirer des mélèzes centenaires

14h30-17h30 cours

18h Atelier de cuisine indienne, dîner puis Yoga Nidra

dimanche

6h30 Tisane Detox

7h-10h cours

10h Brunch Vitalité

11h Cercle de fermeture, partages et clôture du w-end

Possibilité de rester au Chalet jusqu'à 16h

Les repas sont végétariens. Merci de signaler vos éventuelles intolérances



Prix CHF. 570.-

8 places disponibles. Minimum 6 participants

Ce qui est inclus

10 heures de sessions interactives et pratiques

2 nuits en chambre double à partager

2 brunchs Vitalité

1 dîner de bienvenue vendredi soir

1 dîner réalisé lors de l'atelier de cuisine

1 randonnée accompagnée

Thés, Tisanes, chaudes et froides et petites collations à volonté



CHITRA BHATIA

Chitra Bhatia est née en Inde dans les contreforts de l'Himalaya. Elle fera des études d'ingénieurs à Dehli. Sa vie professionnelle la fera voyager au 4 coins du monde mais c'est à Neuchâtel que la famille s'installera. Chitra y ouvre un restaurant boutique et depuis 2004 enseigne en parallèle la méditation et la respiration transmise par son maître spirituel Sri Sri Ravi Shankar, fondateur de The Art of Living

www.artofliving.ch • chitra.bhatia@artofliving.ch • 079 626 36 10

www.bnb-chaletcaudalie.com • Catherine Lauener • 079 240 35 28