

## Conditions générales

### Dates du stage

Vendredi 03 juillet à partir de 15h00  
au dimanche 05 juillet à 16h00

### Enseignement

Delphine Bloc professeure de Hatha Yoga  
Affiliée à la FFEY

### Lieu du stage

La maison des Crêtes  
4 route des Crêtes  
95780 La Roche Guyon

### 10 participants

**Tarifs      350 €**

Le prix comprend l'enseignement, 2 nuits d'hébergement en chambre double ou triple, la pension complète (*brunch et dîners végétariens, thés, tisanes*), un massage de 50 mn (*à caler sur place avec Sylvie*) pendant le séjour.



## Horaires

### Vendredi

15h00 (*à partir*)      *Accueil*  
18h00      Pratiques de Hatha Yoga  
                 *Dîner*  
21h00      Mantras et méditation

### Samedi

08h00 à 11h00      Pratiques de Hatha Yoga.  
                 *Brunch copieux*  
                 Temps de repos, massage ayurvédique (50 mn)  
                 Visite pédestre de La Roche Guyon  
17h00 à 19h00      Pratiques de Hatha Yoga et  
                 Mantras  
                 *Dîner*  
21h00      Concentration - méditation

### Dimanche

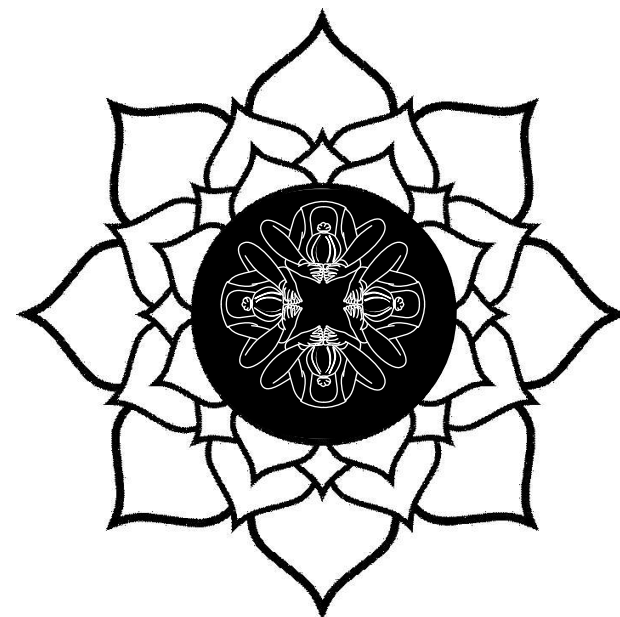
08h00 à 11h00      Pratiques de Hatha Yoga et  
                 Mantras  
                 *Brunch copieux*  
14h30 à 16h00      Pratiques de Hatha Yoga.  
                 Mantras et méditation  
  
16h00      Fin de stage.

Programme et horaires à titre indicatif susceptibles d'être modifiés.



**Centre  
Sumah Yoga  
AMIENS**

**Saison 2026  
Week-end des  
03 - 04 - 05 juillet**



**3 journées  
Hatha Yoga  
Les Mantras**

**“La maison des Crêtes”  
La Roche Guyon 95780**

## Bulletin d'inscription

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Code postal: \_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_

m'inscris au stage de

**Hatha Yoga et Mantras**

**vendredi 03, samedi 04 et dimanche 05 juillet 2026**

À cet effet, je verse la somme de 150 €, à titre d'arrhes, en chèque à l'ordre de Delphine Bloc.

Le

Signature

**Bulletin d'inscription à découper et à retourner  
avant le 01 juin 2026  
avec le règlement à**

Delphine Bloc - Centre Sumah Yoga  
394 rue de Rouen  
80000 Amiens



## HATHA YOGA Les MUDRAS

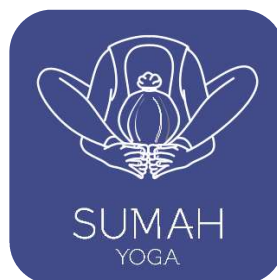
La signification du mot **Mantra** serait littéralement *un instrument, un outil pour le mental, pour la pensée* et on s'accorde à le définir comme une formule sacrée dotée de pouvoirs spirituels.

C'est en quelque sorte une forme de posture, pour l'esprit qui procure au mental, énergie, stabilité et légèreté.

Durant ce stage nous aborderons la pratique de quelques mantras, chantés, prononcés intérieurement et entendus.

Le Mantra, d'un point de vue yogique, est associé aux énergies.

En le répétant, (*japa*) le Mantra nous relie, en harmonie, avec la vibration de l'univers.



### Contact

Delphine Bloc  
06.20.93.45.45  
dphyt@yahoo.com

## Lieu du stage

# La Maison des Crêtes

Un écrin de verdure et de nature.  
dans le Parc Naturel du Vexin,  
près de Giverny

4 route des Crêtes  
95780 La roche Guyon  
Contact Sylvie - 06.88.09.68.77  
<https://www.maisondescretes.fr>

