

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

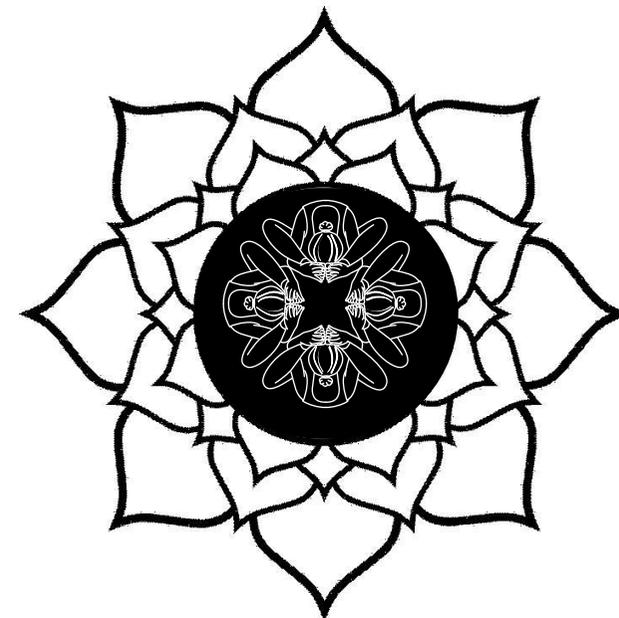
16h00 Fin de stage.

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>

