



Ecole du Chat Zen

Epanouissement et découverte de soi par le Yoga

a la joie de vous proposer

**UN STAGE RESIDENTIEL DE YOGA
Du 12 au 14 juin 2020**

**« La saveur
de l'émerveillement »**



Renseignements et inscriptions

Cécile Gattegno

06 26 65 23 80 – le.chat.zen@gmail.com

La saveur de l'émerveillement !

« Qui sait s'émerveiller donne au monde la force de vivre. »

Bertrand Vergely

Combien de fois avons-nous entendu à quel point les enfants avaient la faculté de s'émerveiller ? Une fois devenus adultes, il semblerait que nous perdions cette capacité.

Pourtant, il nous appartient de ne pas nous laisser être émoussés par les aléas de la vie ou de ne pas céder au désenchantement.

Voir les choses qui nous entourent et que nous vivons avec un regard sans cesse renouvelé peut nous apporter des petites joies qui vont nourrir notre existence d'une saveur particulière.

Les choses ne sont pas belles, c'est le regard que nous portons sur elles qui les rendent belles ! Savoir s'émerveiller nous rend alors créateur de beauté.

Dans notre pratique de Yoga, nous permettons au corps et au mental de ralentir... ainsi le regard peut se poser et nous pouvons en modifier sa nature.

Stage ouvert à tous niveaux

Il y a plus de 10 ans, **Cécile Gattegno** quitte un emploi confortable dans la communication visuelle pour se former au Yoga en tant qu'enseignante. Elle pratique depuis plus de 18 ans mais cette seconde rencontre avec le Yoga sera une révélation !

Rapidement, son désir de transmettre et de partager cette magnifique pratique s'impose comme une évidence. Elle crée alors «L'Ecole du Chat Zen». Aujourd'hui, elle y accueille des particuliers et intervient également dans le milieu de l'entreprise et des associations.

Sa formation auprès d'Evelyne Sanier Torre (fondatrice du CNY), dont l'enseignement est inspiré de ceux d'Eva Ruchpaul, de Gérard Blitz et de Sri T.K.Sribhashyam, fils de Sri T. Krishnamacharya, lui permettent aujourd'hui d'accompagner les personnes désireuses de s'épanouir au travers d'une pratique corporelle respectueuse du corps et de l'esprit.



LE LIEU



Durant notre séjour, nous serons accueillis au Centre Pillayar, un petit coin de paradis à Saint-Lucien (28), charmant village à 50 minutes de Paris Montparnasse.

Nos hôtes nous proposent

un accueil chaleureux et de très haute qualité dans une magnifique demeure à 2 pas de la forêt et à quelques kilomètres du Château de Maintenon...

Les repas sont végétariens réalisés maison avec des produits biologiques et locaux. Salle de yoga de 80m² avec cheminée. Piscine extérieure chauffée. Chambres (2, 3 ou 4 lits) lumineuses munies de salle d'eau et de toilettes privatives. Massages sur place possibles (en supplément sur réservation).



**Découvrez le lieu sur :
www.pillayar.fr**



Programme

Vendredi 12 juin 2020 : 15h30 /18h - hatha yoga
Samedi 13 juin 2020 : 10h /12h30 et 17h30 /19h - hatha yoga
Dimanche 14 juin 2020 : 7h30/8h - méditation (facultative)
10h/12h30 - hatha yoga
14h/15h - atelier postures

Arrivée et installation des participants le vendredi à partir de 14h.

Le stage débute le vendredi 12 juin à 15h30 et prend fin le dimanche 14 juin à 15h.

LES TARIFS - pour les 3 jours

Hébergement, nourriture, salle : 250 € - Enseignement : 155 €

Arrhes de réservation : 90 € (qui seront déduits des frais d'hébergement)

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 10 JANVIER 2020

Informations pratiques

Réservations et règlements

Le bulletin d'inscription, les arrhes de réservation de 90€ (à l'ordre de Pillayar) et les frais d'enseignement de 155€ (à l'ordre de Cécile Gattegno) sont à envoyer **avant le 10/01/2020** à : Ecole du Chat Zen - 1, avenue Carnot 93360 Neuilly-Plaisance. Votre réservation ne sera effective qu'après réception de ces documents et dans la limite des places disponibles.

Les frais d'hébergement, de nourriture et de salle restants de 160€ (montant total moins les arrhes) seront à régler à PILLAYAR à votre arrivée sur place.

Les frais d'enseignement (155€) seront retenus en cas de désistement après le 30/04/2020.

- Adresse du lieu : PILLAYAR - 8, rue des pressoirs 28210 Saint Lucien.
Gare de départ : Paris Montparnasse - Gare d'arrivée : Epéron.
Transfert de la Gare d'Epéron à Saint-Lucien possible sur demande.
- Matériel de Yoga fourni (tapis, coussins de méditation, briquettes, sangles, couvertures).
- Draps, linge de toilette, sèche cheveux fournis.
- En cas d'allergies alimentaires, merci de le préciser par e-mail avant le stage (le.chat.zen@gmail.com)

BULLETIN D'INSCRIPTION

au Stage de yoga « La saveur de l'émerveillement »

du 12 au 14 juin 2020 au Centre Pillayar en Val-de-Loire

Nom

Prénom

Adresse

Tél.

E-mail

Je m'inscris au stage du 12 au 14 juin 2020 proposé par l'Ecole du Chat Zen

Je joins à mon courrier :

- ce bulletin d'inscription
- un chèque de 90€ à l'ordre de Pillayar (arrhes de réservation)
- un chèque de 155€ à l'ordre de Cécile Gattegno (frais d'enseignement)

J'envoie le tout avant le 10/01/2020 à :

Ecole du Chat Zen - 1, avenue Carnot 93360 Neuilly-Plaisance

Le

Signature