

*« Association Ananda Mahi*

**«Force et vitalité»**



***Stage des 13 et 14 mai 2023 au Pontet,  
vallée des Huiles, Savoie***

***Nous vous proposons une alchimie entre des pratiques yang de hatha yoga et de  
kundalini yoga, emmenées par François  
et le yin yoga et le yoga du son, porté par Christine***

***Laissez vous emporter par l'énergie du printemps,  
laissez-la vous traverser et vous apporter force et vitalité.  
nous vous invitons à venir expérimenter, dans l'ambiance cocooning des yourtes,  
une reconnexion à la nature par les différentes pratiques de yoga  
en résonance avec votre féminin et votre masculin.***



# « Association Ananda Mahi »

## Programme du stage



**Samedi 13 mai 2023**

8h30 - 9h00	Arrivée des participants – accueil – installation - présentation
9h30 -12h30	<b>Pratique de Hatha yoga</b>
12h30 - 15h00	Pause
15h00 -16h00	<b>Méditation dynamique Osho</b>
16h00-17h00	<b>Yoga du son :oser sortir sa voix</b>
17h00-18h00	<b>Yin yoga : plonger au plus profond de la détente</b>
19h30	Souper
20h30 - 21h00	<b>Mantras ou yoga nidra</b>
	Préparation de la yourte pour la Sadhana du matin

**- Coucher en silence -**

# « Association Ananda Mahi »

## Programme du stage



**Dimanche 14 mai 2023**

6h00	Réveil
6H30 - 8h30	<b>SADHANA</b> (Postures, intériorisation, chants sacrés)
8h30 - 9h30	Petit déjeuner
9h30 - 12h30	<b>Pratique de kundalini yoga</b>
12h30 - 14h00	Pause déjeuner
14h00 - 14h30	Rangement des affaires personnelles
14h30 - 15h30	<b>Yoga du son et de la voix : prendre sa place</b>
15h30 - 16h45	<b>Yin yoga : contacter sa part féminine</b>
16h45 - 17h30	<b>Bain sonore (bols tibétain, tambour chamanique...)</b>

- Collation et ménage rapide -

