



# STAGE DE YOGA DÉTOX

AUX VACANCES DE LA TOUSSAINT

AVEC SHANKARA

Du **Samedi 29 octobre 16h** au **Vendredi 4 novembre 2022 18h**

**6 jours de pratique de Yoga Détox  
à base de Jus de Fruits et Légumes Frais !**



Shankara (Lou Couture) est Professeur de Yoga français issu de la lignée de l'enseignement de Swami Sivananda de Rishikesh (Inde).

Passionné de santé globale (physique, mentale, émotionnelle, spirituelle), il étudie en parallèle la naturopathie et les thérapies alternatives.

Vous pouvez le découvrir sur son site :

<https://stages-yoga-shankara.com/>

## POURQUOI UN STAGE DETOX ?



Pour maximiser votre expérience du **Yoga à l'air pur**, nous proposons une alimentation à base de **jus de fruits et légumes frais** (100% BIO et de saison) réalisés en direct + tisanes/thés spécifiques.

L'énergie ainsi économisée par une digestion très courte et une stimulation **énergétique positive** (yoga, chant, et respirations) sera utilisée pour éliminer les toxines et **régénérer l'organisme**.

Thème du stage :

### Les quatre voies traditionnelles du yoga

Shankara nous partagera ses connaissances sur les quatre voies traditionnelles du yoga :

- 1/ le yoga des mains (karma Yoga)
- 2/ Le yoga du cœur (Bhakti Yoga)
- 3/ le yoga de la tête (Raja Yoga)
- 4/ le yoga de la connaissance (Jnana Yoga)
- 5/ le yoga de synthèse (les quatre Yogas)

## AU PROGRAMME

**7h00-7h30** : Méditation

**Préparation du jus du matin et petit déjeuner**

**9h30-12h00** : Cours de **Hatha Yoga** (pranayamas, postures de yoga traditionnel, relaxation)

**Préparation des jus du midi et déjeuner**

**Temps libre** (balade, lecture, méditation, repos, et en supplément : sauna sur place, massage, fauteuil massant etc...)

**16h30-18h00** : Atelier/Conférence sur **Les quatre voies traditionnelles du Yoga**

**Préparation des jus du soir et dîner**

**20h15-21h00** : **Chants Méditatifs** de l'Inde (Mantras, Kirtans, Bhajans)

**Tarif** : 420 € le stage (nourriture comprise)

**Lieu** : Centre de Yoga – 2 rue de la Randouerie – 76290 Fontenay

**Renseignements et inscriptions** : [asso.sourcevive.fontenay@outlook.fr](mailto:asso.sourcevive.fontenay@outlook.fr)

**Possibilité d'hébergement sur place** : **Se renseigner auprès de Bernard 06 50 63 87 08**