

**Week-end yoga**  
du vendredi 16 soir au dimanche soir 18 octobre 2020  
avec Catherine, Thérèse et la participation de Sylvie,  
en résidentiel, à Saint Antonin Noble Val

**Le Maître qui ne se nomme pas :**

« Au cœur de vous,  
Au secret de vous,  
Il vous faut vous accueillir,  
vous aimer,  
vous laisser grandir,  
vous laisser Être, avec légèreté, beaucoup de légèreté,  
comme si cela n'avait pas d'importance, aucune importance.

Au cœur de vous,  
Au secret de vous,  
Vous êtes l'hôte parfait,  
vous êtes l'invité parfait qu'il vous est donné d'accueillir. »

Nous avons le grand plaisir d'accueillir Catherine et sa belle énergie, enseignante près de Grenoble, dans le massif de Belledonne. Nous vous proposons un long week-end de « travail » sur votre chemin d'intériorité. Un week-end en résidentiel, coupé de votre monde habituel vous propose une parenthèse dans le temps : approfondir la présence à vous-même et vous laisser pétrir par l'Energie-Vie.

**Lieu :** Gite La Roane à Saint Antonin Noble Val

Lieu magique en pleine nature, départ de promenade à pied depuis le gîte

**Accueil :** le vendredi 16 à partir de 18h30 pas de repas commun prévu,  
chacun peut amener quelque chose, nous prendrons une tisane ensemble  
vers 20h30-21h00  
jusqu'au dimanche 17h30

**Tarifs :** 170 € pour le travail  
44€ pour l'hébergement, draps non fournis  
50€ pour les repas (12€ /repas, 7€ /petit déjeuner)

**Apporter**

- Tapis et coussins, couverture ou couette pour la détente.
- Draps de lit et linge de toilette
- Chaussons pour l'intérieur et de quoi écrire
- Chaussures de marche

**Jauge :** 15 chambres, une seule personne par chambre sauf couples/proches

Le co-voiturage sera organisé : Saint Antonin Noble Val est à 93 kms de Toulouse, 107 kms d'Escalquens

Veillez vous inscrire avant le **30 septembre** !! mais tout de suite si vous voulez !  
Fiche d'inscription accompagnée d'un *chèque d'arrhes de 100€* à remettre à Thérèse ou à renvoyer à

Association Pradipika Garonne  
Mairie  
place François Mitterrand  
31750 Escalquens

Nom, prénom : ..... Tél : .....

m'inscris pour le we de yoga à Saint Antonin les 16-18 octobre 2020.

Veillez nous indiquer si vous avez des intolérances / allergies alimentaires, lesquelles ?