



STAGE DE YOGA AVEC CARLOS FIEL



du 27 au 30 août 2025

THÈME LIÉ AU PRANAYAMA :

la biorespiration

PROGRAMME

mercredi 27 août :

8h30 - 11h30 Sadhana Yoga / Repas de midi asiatique au Hong Kong

14h30 -17h30 Méditation en silence, une approche de Vipassana

jeudi 28 août :

8h30-11h30 / 14h-17h Sadhana Yoga / Repas de midi indien au Saponi d'Italia e India

vendredi 29 août :

8h30-11h30 / 14h30-17h30 Sadhana Yoga / Repas de midi à l'Etoile de Perrefitte

samedi 30 août :

9h00-12h / 13h30-16h30 Sadhana Yoga / Pique-nique sur place en plein air si le temps le permet

Carlos Fiel, Maître de yoga de renom, fait de Moutier une étape chaque année depuis plus de quatre décennies. Saisissons cette chance de suivre son enseignement !



OÙ ?

Judo-club de Moutier
Les Evalins 1c
CH-2740 Moutier



PRIX ?

EN EUROS ET EN ESPÈCES SVP,
REPAS NON COMPRIS

60 € la demi-journée
120 € la journée complète
230 € pour 2 jours complets
340 € pour 3 jours complets
420 € le stage complet



QUE PRENDRE ?

Habits confortables, natte, coussin, banc de méditation, ceinture de yoga, couverture, blocs... selon vos besoins.

Possibilité de pique-niquer dans l'enceinte du dojo à midi.

NOM PRÉNOM :

RUE :

LOCALITÉ :

TÉL. :

COURRIEL :

JE PARTICIPE (cocher SVP):

Au séminaire complet

mercredi 27.8 matin après-midi

jeudi 28.8 matin après-midi

vendredi 29.8 matin après-midi

samedi 30.8 matin après-midi

Aux repas au restaurant (cocher SVP) :

mercredi 27.8 midi

jeudi 28.8 midi

vendredi 29.8 midi

Ovo-lacto-végétarien

Sans gluten

Sans lactose

**Inscription à retourner
SVP avant le 20 août 2025**

à

**Marie Mele
Beausite 39
2740 Moutier**

mariemele2@yahoo.fr



À l'inspir,

Je me vois come une fleur.

Je suis la fraîcheur de la goutte de rosée.

En expirant, mes yeux se sont transformés en fleurs. (...)

En inspirant, je suis comme une montagne tranquille,

calme, vivant, vigoureux.

En expirant, je me sens solide.

Les vagues d'émotion ne pourront jamais m'emporter.

Quand j'inspire, je suis une eau calme.

Fidèlement, je reflète le ciel. (...)

En expirant, j'offre le reflet parfait de mon esprit-miroir.

En inspirant, je suis devenu un espace sans frontières.

Je n'ai plus de projets. Je n'ai plus de bagages.

En expirant, je suis la lune qui traverse le ciel du vide

le plus absolu.

Je suis la liberté.

Thich Nhat Hanh