

STAGE

YOGA SATYANANDA

7 & 8 novembre 2026



Ayant annulé le « Voyage Yoga » cette année, je propose une immersion Yoga et un voyage en nous-même au centre Anahata Chikitsa. Le gîte Shanti hOMe sera notre point de rencontre pour les repas et l'hébergement.

EIRL ANAHATA CHIKITSA
1021 Chemin de Vernaz
74140 SCIEZ
N° Siret: 4833425560030
Tel: +33 620 455 748
Courriel: contact.anahata@gmail.com
www.chikitsa.fr / www.gite-shantihome.fr



Programme journalier :

Silence

7h – 8h : Satkarma & Méditation au gîte

8h – Petit-déjeuner

9h – 12h : Yoga – pranayama – asanas – bandha au coin du feu dans la yourte.

Pause déjeuner

14h30 – 16h : lectures –mandalas - malas – auto massage. Yourte

16h30 – 18h : Yoga doux & Yoga Nidra. Yourte

19h : *Dîner*

Vous aurez la possibilité de faire ce stage en **immersion complète ou semi-complète** (dormir sur place ou rentrer chaque soir chez vous). Chaque matin, il vous sera demandé de garder le **silence complet jusqu'au moment du petit-déjeuner**.

Ce stage est accessible à toutes personnes en bonnes conditions physiques et mentales.

Les repas seront **végétariens** et préparés par mes soins, sur site. Votre aide et les partages seront les bienvenus et permettront encore plus de convivialité ! ☺

Tarifs :

Stage en **immersion complète** : 340€

Stage en **semi-immersion** : 270€

Le prix comprend : tous les ateliers proposés, les repas végétariens et Bio/locaux, l'hébergement selon le choix (*linge de lit inclus*).

Le prix ne comprend pas : les achats personnels type perles pour les malas, neti pot & gratte-langues si besoin, le linge de toilette...

Pour tous renseignements et/ou inscriptions, n'hésitez pas à me contacter ! :)



EIRL ANAHATA CHIKITSA
1021 Chemin de Vernaz
74140 SCIEZ
N° Siret: 4833425560030
Tel: +33 620 455 748
Courriel: contact.anahata@gmail.com
www.chikitsa.fr / www.gite-shantihome.fr

