

# MANTRA YOGA

## EN RÉSIDENCE À SAINT ESTEBEN

Les fous du village - Quartier Sorhaburu - 64640 Saint Esteben  
Info@chateau-basque.com

**LUNDI 25 OCTOBRE AU JEUDI 28 OCTOBRE 2021**

Arrivée le dimanche 24 octobre 2021 à 18h

**SENS - SON - VIBRATION - INFORMATION - SILENCE**



### PROGRAMME

- 7h-7h45 : Exercices pour la voix  
8h-9h30 : Pratique posturale et prânâyâma Samantraka  
9h30-10h30 : Petit-déjeuner  
10h30-11h45 : Étude philosophique et théorique Mantra yoga  
11h45-12h : Mini-Pause  
12h-13h : Chant\*  
13h-15h : Déjeuner / Pause  
15h-15h50 : Chant / Mini-pause 15h50-16h  
16h-17h15 : Étude philosophique et théorique Mantra yoga  
Mini-pause (17h15-17h30)  
17h30-18h30 : Méditation

\*Chant : Mantra / Japam / Kirtan / Bhajan...

### TARIFS

Enseignement : 320€ adhérent IFY / 350€ non-adhérent  
Hébergement : 280€ pension complète

#### MARION BALLOT-LENA

06 31 45 56 75

[mballotlena@gmail.com](mailto:mballotlena@gmail.com)

Professeur de Yoga (IFY)

Professeur et Formatrice de chant Védique  
Diplômée du Krishnamacarya Yoga Mandiram  
à Chennai - Inde

#### ISABELLE CROSET

06 08 89 47 20

[www.athayoga.fr](http://www.athayoga.fr)

Psycho-praticienne / Psychothérapie  
Professeur de yoga et Formatrice IFY  
(Institut Français de Yoga)



Union Européenne de Yoga  
European Union of Yoga