

*RETRAITE Yoga – Méditation et Respiration - Reiki
A l'hôtel Alhambra Thalasso 5* (Yasmine Hammamet).
Certifiée*

Besoin de changer d'air après mois de Ramadan ? Réservez votre Week-end yoga du 07 au 09 Juin 2019.

3 jours de stage de Yoga – Méditation et Respiration - Reiki ...

Et nous avons aussi des cadeaux :

(Des Abonnements gratuit De 15 séances et 10 séances, dans les deux Centre fityogaprof.

1/ Guide par Zemzemi Olessya

Mme Olessya Zemzemi

Le fondateur de FitYogaProf, formatrice de Patanjali Yoga Suisse à Tunis.

Olessya Zemzemi The Teacher Trainer is Olessia Zemzemi, a Level III certified Teacher of Patanjali Yoga Switzerland.

L'enseignement du yoga selon BKS Iyengar est basé sur la pratique approfondie des asanas (les postures de yoga) et du pranayama (la respiration yogique).

La méthode IYENGAR met particulièrement l'accent sur le développement de la force, de l'endurance et de l'alignement correct du corps, en addition à la souplesse et à la relaxation.

Les postures debout sont très importantes dans ce système de yoga. Elles rendent les jambes puissantes, augmentent la vitalité générale, améliorent la circulation sanguine, la coordination et l'équilibre.

2/ Dr. et Maître Samah Qaddah

Dr. et Maître Samah Qaddah

Formateur international en bioénergie accrédité par l'Association internationale des professionnels de Reiki en Amérique (IARP)

- Formateur international en bioénergie à l'Institut des sciences internes et du yoga érotique de Manille, aux Philippines

- Expert international en thérapie bioénergétique avec cristaux et pierres précieuses

- Le traitement hypnotique et la chronologie

- Expert en microbiotique

* Axes

- Connaissance de la bioénergie (REIKI) et de ses principaux centres (chakras) et de leurs voies importantes

- Identifiez l'aura du corps (Aura), ses caractéristiques et ses couleurs, ainsi que l'une des manières de le voir à l'œil nu

- La relation étroite entre le corps énergétique et le corps physique

- Moyens de se débarrasser des énergies négatives et d'augmenter l'énergie, l'activité et la vitalité du corps

- stimuler le système immunitaire et améliorer la capacité du corps à s'auto-guérir
- Comment se débarrasser des pensées et des sentiments négatifs et les transformer en positifs
- Des moyens de se débarrasser du stress et du stress
- L'importance d'une respiration saine pour purifier le sang et activer le cerveau et la mémoire
- Espoir de détente et sentiment de paix et de bonheur et d'équilibre interne

A l'hôtel Alhambra Thalasso 5* (Yasmine Hammamet).

PROGRAMME :

07 Juin 2019

17:30-19 :00— Yoga et Respiration Olessya Zemzemi

08 Juin 2019

07 :30-09 :00--- Respiration and Méditation et avec Olessya Zemzemi

Axes première jour Reiki : Dr. et Maître Samah Qaddah

10 :00-13 :00 - Connaissance de la bioénergie (REIKI) et de ses principaux centres (chakras) et de leurs voies importantes - Identifiez l'aura du corps (Aura), ses caractéristiques et ses couleurs, ainsi que l'une des manières de le voir à l'œil nu

15 :00-16 :30 - La relation étroite entre le corps énergétique et le corps physique -

Moyens de se débarrasser des énergies négatives et d'augmenter l'énergie, l'activité et la vitalité du corps

17H00-18H30----Yoga dynamique avec Olessya Zemzemi

09 Juin 2019

07 :30-09 :00--- Dynamique yoga +Respiration avec Olessya Zemzemi

Deuxième jour Reiki : Dr. et Maître Samah Qaddah

10 :00-13 :00 - stimuler le système immunitaire et améliorer la capacité du corps à s'auto-guérir - Comment se débarrasser des pensées et des sentiments négatifs et les transformer en positifs - Des moyens de se débarrasser du stress et du stress.

15 :00-16 :30 - L'importance d'une respiration saine pour purifier le sang et activer le cerveau et la mémoire - Espoir de détente et sentiment de paix et de bonheur et d'équilibre interne.

NIVEAU DE PRATIQUE :

- Débutant
- Intermédiaire
- Avancé

Pack : vendredi, samedi et dimanche, 3jours / 2 nuits à 395 DT.

Pack : Samedi et Dimanche 2 jours/ 1 nuit a 285 DT

INCLUS

- Logement à l'hôtel Alhambra thalasso 5* à Hammamet :

- 3 repas/ jours à l'hôtel au restaurant principal ;(system ALL inclusive)
- boissons alcoolisées et non alcoolisées locales.
- Logement en formule ALL Inclusive chez l'hôtel Alhambra Thalasso Yasmine Hammamet 5* (boissons inclus).
- Chambre en occupation double.
- Jusqu'à 3 cours de Yoga par jour
- 1 cours Respiration par jour Salle de YOGA- Espace en plein air : au bord de la plage/ piscine
- Piscine de centre Thalasso inclus +Hamмам +SUNA
- Départ assuré pour un minimum de 30 participants

Conditions de réservation :

- Un paiement de 50% du montant applicable est exigé, au moment de la réservation,
- Le paiement du reliquat est exigé au plus tard le 23 MAI 2019.
- Des frais de 50% du tarif applicable seront appliqués sur toute annulation après le 20 Mai. Des frais de 100% du tarif applicable s'appliquent sur toute annulation après le 20 Mai 2019.

•

Les prix sont par personne, en chambre double, divers cours et ALL Inclusive
 Pour plus de détails, merci de vous adresser à l'accueil de votre centre Fityogaprof :
 53 881 113 -31 501 792 -31 521 792

Les frais comprennent:

- 2 nuitées / 3 jour - ALL Inclusive
- Les séances de Yoga et Yoga Air

Les frais ne comprennent pas le transport.

Les places sont limitées.

Inscription possible seulement après règlement (50% des frais).

Fityogaprof. @ l'hôtel Alhambra Thalasso 5* (Yasmine Hammamet).

L'ECOLE YOGA 'FITYOGAPROF

Teacher Training in Tunis, Tunisia

Académie Patanjali Yoga Switzerland.

For more information visite:

www.fityogaprof.com.tn

Le première centre de yoga air à Tunis

YogaFit est conçu pour améliorer la santé, la performance et l'acuité mentale ·

TEL +(216) 53 881 113

+(216) 31501792