

# Weekend Yoga avec Odile Wehrli

à l'ancienne chartreuse  
de La Part-Dieu  
en Gruyère, Suisse

17 au 20 Mai 2012



A l'extrême bord d'un petit plateau situé  
sur le flanc nord du Moléson, La Part-Dieu est là,  
paisible, loin de tout bruit et comme hors du temps.

## L'esprit du week-end

Le thème du week-end est basé sur la recherche de l'harmonie en soi entre dynamique, souffle et détente au travers de la pratique de postures de yoga.

Dans un environnement exceptionnel, nous prendrons le chemin de la réalisation de soi dans la conscience.

## Programme

L'accueil se fera le jeudi 17 mai à partir de 18h.

Le stage se terminera le dimanche 20 mai dans l'après midi.

<b>Jeudi 17 mai</b>	
19h00 – 20h00	Repas
20h30 - 21h30	Yoga du soir
<b>Vendredi 18 et Samedi 19 mai</b>	
07h00 - 08h00	Pratique matinale
08h15 - 08h45	Petit déjeuner
09h00 - 09h45	Karma Yoga
10h00 – 12h30	Atelier de Yoga
13h00 – 14h00	Repas
14h15 – 14h45	Karma Yoga
16h00 – 18h30	Atelier de Yoga
19h00 – 20h00	Repas
20h30 - 21h30	Yoga du soir
<b>Dimanche 20 mai</b>	
07h00 - 08h00	Pratique matinale
08h15 - 08h45	Petit déjeuner
09h00 - 09h45	Karma Yoga
10h00 – 12h30	Atelier de Yoga
13h00 – 14h00	Repas

Outre les 18h30 de cours, il y aura la possibilité de s'initier au nettoyage du nez et des oreilles pour un supplément de 15€ pour acheter un nêti et de 5€ pour la paire de bougies hopi.

### **Matériel à apporter**

Tapis antidérapant, ceintures.

Si vous n'avez pas ce matériel, veuillez me contacter.

### **Matériel à disposition**

Couvertures, Coussins et Blocs.

### **Logement et nourriture**

Logé dans des chambres à deux, trois ou quatre lits.

Quelques chambres individuelles sont disponibles.

Draps, couvertures et coussins sont fournis.

Douches à proximité des chambres.

Repas végétariens à partir de produits biologiques.

Rangement et nettoyage des lieux à la fin du séjour.



### **Tarifs à confirmer**

490 CHF week-end 2 lits par chambre

520 CHF week-end chambre individuelle (disponibilité limitée)

Comprenant : Cours, logement, nourriture et boissons

### **Inscription**

Par **E-mail** à [wehrlis@wanadoo.fr](mailto:wehrlis@wanadoo.fr) ou

Par **téléphone** au **+33 (0)4 50 41 19 95**

Votre inscription est retenue après paiement de 150 Frs d'acompte. (L'acompte n'est pas remboursable si l'annulation est faite après le 03 Mai 2012) Le montant restant est à payer à l'arrivé sur place.

**Le nombre de participants est limité à 14 personnes !**

## Comment trouver La Part-Dieu

- Direction Vevey, prenez l'autoroute direction Fribourg.
- Sortez à Vaulruz et prenez direction Vaulruz – Bulle.
- Arrivé à Bulle, après le panneau « Bulle » et après la station d'essence « Tamoil », prenez à droite la « route de la part Dieu ».
- 300m plus loin, suivez le petit panneau « Part Dieu » vers la droite
- 1km plus loin suivez encore le petit panneau « Part Dieu » vers la droite
- 600m plus loin, avant la ferme, prenez la route à droite.
- Vous arrivez à l'ancienne chartreuse de la Part-Dieu
- GPS : 46°35'50''N 7°01'01''E

