

# Shakti Dance® ~ The Yoga of Dance



## Shakti Dance im Schloss Vellexon / FR

**Montag 10. Juni bis Donnerstag 13. Juni 2024**

Eintauchen, in den Fluss kommen, Yoga, Tanz, Mantra  
den Ausgleich finden

Loslassen,  
**SEIN**

Stärke deine Präsenz und dein Selbstbewusstsein

Geniesse die kreative Verbindung vom Tanz mit der spirituellen Ebene des Yoga

Erlebe wie stark und zugleich flexibel sich dein Körper mit dem Shakti Training anfühlt

Übe dich darin deine männliche und weibliche Seite zu verbinden

Erfahre wie die heilende Kraft von Poesie, Musik und Tanz

Entspanne Dich und schaffe mentale Klarheit mit Yoga Nidra ( Yoga des Schlafes )

**OPEN LEVEL**

**Ganz im Sinne des Yoga kannst Du die alle Übungen an deine Konstitution anpassen und auf diese Weise wachsen.**

**Die integrierte Yogaphilosophie und Elementenlehre hilft Dir Dich selber besser zu verstehen und die Yogapraxis von der Matte auf dein Leben zu übertragen**



**Montag 10.Juni**  
**Individuelle Anreise ab 15.00 Uhr**

16.30 Einführung Shakti Dance

18.00 Nachtessen

20.00 Shakti Flow mit Yoga Nidra

Montag 10. Juni bis Mittwoch 12. Juni 2024	Donnerstag 13. Juni 2024
7.30 Shakti Flow / Mantra	7.30 Shakti Flow / Mantra
10.00 Frühstück / Freie Zeit	10.00 Uhr Frühstück
16.00 Shakti Dance	11.00 Shakti Dance / Abschluss
18.00 Nachtessen	<b>Ab 13.00 Uhr Uhr Individuelle Rückreise</b>
20.00 Yoga Nidra / Yoga des Schlafes	

**GUT ZU WISSEN**

Ich leite sehr individuell an, sodass die Übungen, ganz im Sinne des Yoga, an die persönliche Konstitution angepasst werden kann.

Es gibt genügend Ruhephasen für die Erholung und um das Wissen zu integrieren

Daher ist Shakti Dance Seminar ist für für Einsteigerinnen und zugleich Yoga-Tanzgeübte geeignet.

**Für Therapeutinnen / Yogalehrerinnen etc kann eine Weiterbildungsbestätigung für 22 Stunden ausgestellt werden.**



## Schloss Vellexon 9 rue St. Martin, 7130 Vellexon

Vellexon gehört zur Region Bourgogne-Franche Comté, Département Haut-Saône. In Frankreich. Anreise mit Bahn, Bus oder eigenem PW.. Evtl. können wir Fahrgemeinschaft bilden.

**Fahrtdauer: etwa 2,5 Stunden mit der Bahn / 2 Stunden mit dem Auto  
Du kannst alleine anreisen oder Dich der Gruppe ab Basel anschliessen**

Es ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.

Abholmöglichkeit Ab Bahnhof in Vesoul ab.  
**[www.schloss-vellexon.ch](http://www.schloss-vellexon.ch)**



Hast Du Fragen ?

Möchtest du dich anmelden

Ich freue mich über dein Interesse !

[monagrigo@bluewin.ch](mailto:monagrigo@bluewin.ch)

076 /371 11 42

### Kursleitung : Mona Grigolo

Yogalehrerin SYV / EMR / EMfit	<a href="http://www.joy-of-prana.ch">www.joy-of-prana.ch</a>
Zert. Shakti Dance Teacher Tanzpädagogin Orientalischer Tanz	<a href="http://www.joy-of-dance.ch">www.joy-of-dance.ch</a>
Astrologin SFER Coach / Psych Berater SGPH / VPT	<a href="http://www.monagrigo.praxis.ch">www.monagrigo.praxis.ch</a>

<b>Kurszeit</b>			
<b>Anreise</b> Montag 10.Juni Ab 15.00 Uhr	<b>Abreise</b> Donnerstag 13. Juni ab ca 13.00 Uhr		

<b>Unterkunft / Verpflegung für 3 Übernachtungen</b>
CHF 780.— im Einzelzimmer
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übernachtung in stilvoll eingerichteten Zimmern</li> <li>• Bio Frühstück mit hausgemachtem Brot und regionalen Produkten</li> <li>• durch den Tag gratis Getränke wie frisches Quellwasser, Tee, Kaffee usw.</li> <li>• Fruchtkorb</li> <li>• zvieri mit selbstgebackenem Kuchen</li> <li>• vegetarisches Nachtessen, mit biologischen und regionalen Produkten.</li> <li>• mystische Feuerritualstelle und</li> <li>• viele verträumte Plätze zum Lesen, meditieren, für Gruppenarbeiten oder einfach SEIN.</li> <li>• inkl. Bettwäsche, Reinigung, Kurtaxe und allen Hausangeboten</li> </ul>
Wir praktizieren und tanzen in einem lichtvollen und grosszügigen <b>Seminarraum</b> 250 m2

