



## YOGA INTENSIF AU PAYS DOGON au MALI

du 26.12 2009 au 2.1. 2010

Ce séminaire va jumeler des cours intensifs de yoga .....  
avec la découverte de paysages mystérieux et de la culture dogon.....



**Début du séminaire samedi 26.12. 2009 à 17h**

**Fin du séminaire samedi 2.1. 2010 à 10h.**

### Le programme

6h-8.30h : Méditation, mudra, kriya, pratique posturale  
9.00h petit déjeuner  
10.00h excursion avec guide

17h-19.00h pranayama, pratique posturale, recharge énergétique  
19.30h repas du soir  
20.30h-22h lecture de texte, méditation



### Hébergement à Yenndouma Sogol, commune de Sangha, dans le campement de Apegnon dit Emile TEME.

Les chambres sont à 2 lits dans une nouvelle maison en dur (voir photo). Il y a de l'eau courante pour les douches et toilettes qui sont partagées. Il est aussi possible de dormir dans sa moustiquaire dôme personnel sur la terrasse.



En janvier, les nuitées sont plutôt froides, **prévoir une bonne couverture et les draps pour le lit, anorak et pull, sac à dos, chaussures de marche, gourde et torche.**



**Ce sera une semaine sans alcool et végétarien.** Les repas sont simples, préparés avec du riz, du sorgho, millet, haricot, patates douces, légumes. Après le cours du matin un déjeuner copieux sera servi et le soir un bon souper. Repas de midi en cours de route ou pique nique. L'eau de boisson consommable provient du forage du village. **Amenez vos gourdes. Sur place vous pouvez acheter des boissons et de l'eau minérale.**

Le village Yendouma est accessible en voiture 4x4 via Sangha ou par une marche facile de 3h à partir de Sangha via Tiogou. A Sangha il y a toujours des porteurs prêts à peu de frais pour acheminer vos effets vers Yendouma. Il est aussi possible de nous rencontrer tous à Sangha et de faire le trajet ensemble. **Sangha est accessible en transport commun** via Sévaré-Bandiagara (nouvelle route goudronnée 60km) Bandiagara-Sangha (piste entretenue 50km).





**TARIF :** Enseignement, guide et pension complète **200.000 Fcfa**

Une réservation ferme avec une avance de 100.000 FCFA est nécessaire pour que je puisse réserver les chambres à l'auberge.

**Les places sont limitées à 10 personnes.**

Le reste des frais du séminaire est à payer le premier jour du séminaire à Yendouma.

**INSCRIPTION :** [sabinekone@yahoo.fr](mailto:sabinekone@yahoo.fr) tel 00223 66.75.12.33

Notre guide Amadou



Forêt de Baobab

