



Stage Yoga et méditation d'automne du samedi 25 au dimanche 26 novembre 2023

Tarif des cours de Yoga : 100 Euros / personne

Bulletin d'inscription Yoga

Pour la partie hébergement et repas (tarifs en pièce jointe), merci de vous inscrire impérativement auprès du Creuset de Meymans : 04 75 48 91 69 mail : creuset.meymans@yahoo.fr

Pour confirmer votre participation au stage, merci d'envoyer **avant le 10 novembre 2023** le bulletin d'inscription aux cours de yoga rempli avec **un chèque de 40 Euros d'arrhes**, libellé à l'ordre de Nathalie ROSADA à l'adresse suivante :

58 chemin des Anges
Résidence Montclair
69480 POMMIERS

ou me les remettre en main propre pendant mes cours.

Pour me contacter : contact@yoga-parampara.fr ou 07 63 94 55 58

ATTENTION

Les arrhes ne sont pas remboursables, sauf en cas de maladie sur présentation d'un justificatif médical.

Je soussigné(e) :

M'inscris au stage : Yoga et Méditation du samedi 25 au dimanche 26/11/2023

Mon numéro de téléphone (portable) est :

Mon adresse mail est :

Nom et numéro de téléphone d'une personne à contacter en cas d'urgence pendant mon séjour :

Nom et date:

Signature

Merci et à très bientôt !



Informations Complémentaires

ARRIVÉE ET DÉPART

- *Arrivée* : Vous êtes attendu(e) **dès 09h30**. Le stage commence officiellement à **10h45**.
- *Départ* : après le repas du dimanche midi.

ACCESSOIRES DE MÉDITATION ET DE YOGA

- *Yoga* : merci d'apporter votre matériel (tapis, brique, sangle, protection genoux).
- *Méditation* : merci d'apporter votre zafu ou votre banc de méditation.

CE QU'IL FAUT APPORTER

- Vos chaussettes et vos chaussons pour déambuler dans la maison.
- Des douceurs et thés / tisanes à partager pour les collations.
- Espèces ou carnet de chèques pour le règlement du solde du stage qui se fera à votre arrivée.
- Vos draps (ou location sur place 12€) et votre linge de toilette.

Programme du stage

Samedi	Dimanche
09:30 – 10:30 : Accueil	07:00 – 07:45 : Étirements et méditation
10:45 – 12:00 : Hatha Yoga	08:00 – 08:45 : Petit-déjeuner
12:30 – 13:30 : Déjeuner	08:45 – 10:15 : Temps libre
13:30 – 15:30 : Temps libre	10:15 – 11:30 : Yoga
15:30 – 16:45 : Yoga fascias	11:30 – 12:00 : Temps d'échanges
16:45 – 17:30 : Collation	12:30 : Déjeuner
17:30 – 18:45 : Yin Yoga	
19:15 – 20:15 : Dîner	
20:45 – 21:15 : Méditation	