

Intensif de yoga – hiver 2023

Immersion dans la pratique – tous niveaux

Avec Daniela & Stéphane Wintenberger



Du samedi 4 février 18h au mercredi 8 février 18h : 4 jours de pratique

Programme quotidien :

8h – 10h30 : pratique posturale / 11h – 12h : pranayama / 17h – 19h : pratique de récupération

Temps libre entre 13h et 17h et le soir après dîner. Possibilités de ballades, sauna, et massages (60€)

Optionnel : musique, chants de mantras et méditation : 21h-21h45

Lieu : *la Tour d'Oncin, 01470 Montagnieu*

Tarifs :

Enseignement : **250€**

Hébergement/nourriture :

- Avec salle de bain partagée : **292€** pour une chambre triple / **314€** pour une chambre double / **394€** chambre seule
- Avec salle de bain privative : **414€** en chambre double / **494€** chambre seule

Ces tarifs incluent : l'hébergement, les repas bio (possibilité de régime spécifique), accès au sauna, literie, linge de toilette, peignoir...

Modalités d'inscription :

Informez Stéphane ou Daniela et faites passer un chèque d'arrhes de 150€ à l'ordre de ATMA

Important : les arrhes sont un engagement qui vous garantit une place. En cas de désistement, ils vous seront restitués uniquement si vous vous désinscrivez avant le 1^{er} janvier, et après si quelqu'un vous remplace.

Stéphane Wintenberger 06 95 16 78 87 / Daniela 06 34 43 63 54