



Isabelle Lavorel-Nonglaton

STAGES YOGA Iyengar 2023

Du lundi 17 avril 18h au samedi 22 avril 14h

A Saint Antoine l'Abbaye

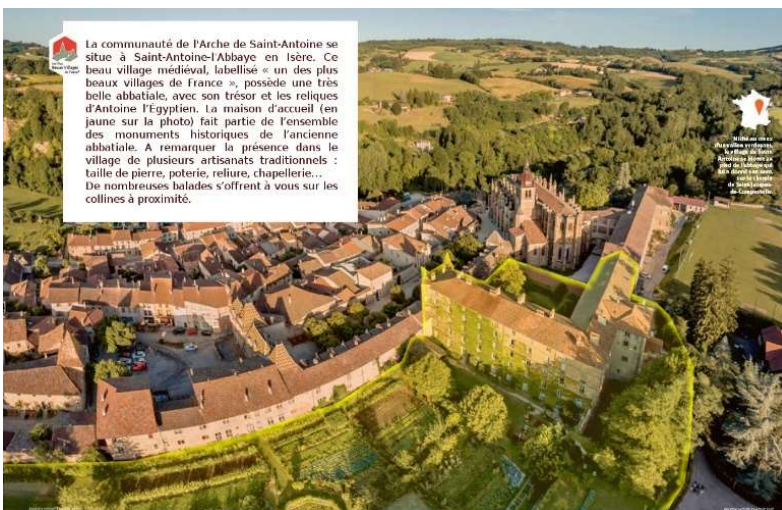
Je pratique le Yoga Iyengar depuis 22 ans et suis professeur de Yoga Iyengar depuis 8 ans.

Ce stage de yoga est destiné aux pratiquants de yoga avec 1 an de pratique et se déroule dans un lieu propice au recueillement, à la tranquillité, à l'intériorité.

Vous pratiquerez 5 heures par jour, le matin 1 heure de Pranayama suivie de 2 heures de pratiques posturales, l'après midi, 2 heures 30 et nous finirons par une méditation de 30 minutes.

Vous pourrez bénéficier d'un coaching d'une heure sur une problématique de votre choix, je suis Coache professionnelle.

Je vous proposerai des soirées à thèmes comme la Communication Non Violente, la PNL, les Cercles de Paroles, la Numérologie, l'Ennéagramme....



Programme Stage Yohoga Saint Antoine Abbaye Avril 2023

Horaires	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h30-8h				Temps de repas		
8h15-9h15				Pranayama - Yoga du Visage et des doigts		
10h-12h				Pratique posturale		
12h30				Temps de repas		
14h30-1h30				Activités supplémentaires : Coaching		
16h-18h30				Posture de récupération		
18h30-19h				Méditation		
19h				Temps de repas		
20h30				Vendredi soir Soirée Découverte		

Coût du stage

1-Enseignement Yoga : Stage de 5 jours 280 € Si vous covoiturez, réduction de 10 € soit 270€

2-Hébergement pension complète à l'Arche : **un formulaire de réservation de votre hébergement vous sera envoyé dès votre inscription**

Chambre confort à 2 ou 3 personnes y compris adhésion à l'Association l'Arche : 323 €

L'Adhésion à l'Association l'Arche 15 € est comprise dans le prix

Possibilité d'hébergement en Chambre Individuelle, pour plus de détails rendez vous sur le site de l'Arche.

L'ARCHE DE SAINT-ANTOINE 34, La Basse Cour 38160 Saint Antoine l'Abbaye

04 76 36 45 97 secretariat@arche-sta.com

<https://www.arche-sta.com>



Isabelle Lavorel-Nonglaton yohoga.com

FICHE INSCRIPTION à votre STAGE de YOGA

DU 17 AVRIL 18H AU SAMEDI 22 AVRIL 14H

SAINT ANTOINE ABBAYE

Nom Prénom

Adresse

Code postal et ville

Courriel

Nombre d'années de pratique du Yoga Iyengar Autre Yoga

Acompte de 95 € à verser par chèque à l'ordre d'Isabelle Lavorel-Nonglaton ou

par virement IBAN FR76 1027 8024 1900 0208 6590 144 CMCIFR2A

Problèmes de santé et/ou problèmes particuliers :

Numéro d'Adhérent à l'AFYI (Association Française de Yoga Iyengar) :

Possibilité d'adhésion : <https://www.yoga-iyengar.asso.fr/-Adhesion-a-l-AFYI-47-.html>

Cout 30 € par personne/42.50 € pour 2 personnes famille

Pour les élèves non adhérents à l'AFYI :

Êtes-vous couverts pour la pratique du yoga ? Si oui remplir les coordonnées de votre assureur

- ☐ Nom de l'Assureur
- ☐ Contrat concerné et Numéro de Police

En cas d'annulation de votre part après le 30 avril, aucun remboursement ne sera possible, sauf si certificat médical.

Si les restrictions sanitaires m'obligeaient à annuler le stage, celui-ci serait intégralement remboursé.

Je vous enverrai un formulaire de réservation de votre hébergement dès votre inscription par mail.

Date et Signature

Isabelle Lavorel-Nonglaton

06 77 97 62 74

isabelle.lavorel@yohoga.com