



yoga
IYENGAR®
FRANCE

Stage de yoga

du Samedi 25 au Dimanche 26 mars 2023

**La Bergerie de Villarceaux
95710 Chaussy**

***Accueil
Départ***

**Samedi 25 mars 2023 à partir de 9h
Dimanche 26 mars 2023 à partir de 17h**

Programme du stage

Samedi

<i>9h</i>	Boissons chaudes à la Moinerie
<i>10h</i>	Pratique posturale à la salle " la Croix Blanche"
<i>12h - 12h30</i>	Détente Pranayama
<i>12h45</i>	Déjeuner
<i>15h30</i>	Pratique posturale
<i>18h30</i>	Fin de la pratique
<i>19h30</i>	Dîner
<i>Soirée</i>	Libre ou selon envie : Assise silencieuse / Chant de mantras / Echange partage sur le thème du yoga

Dimanche

8h	Petit déjeuner boissons chaudes et fruits
9h - 11h30	Pratique posturale
11h30 - 12h15	Détente Pranayama
12h30	Déjeuner
15h	Pratique posturale
16h30 - 17h	Fin de la pratique et départ du site

Repas

La nourriture est végétarienne et biologique : crudités, plats cuisinés, fromages, fruits.

Hébergement sur place

Les chambres sont prévues pour 2 personnes

Les lits sont déjà équipés de draps.

Les serviettes de toilette sont également fournies.

Matériel de pratique

2 couvertures épaisses ou 4 petites, 1 tapis antidérapant, 2 briques, 2 ceintures, 1 polochon et une chaise.

Vous pouvez apporter votre matériel personnel, si vous en avez.

Tarifs / Réservation

	Enseignement	Hébergement	Repas
<i>Tarif A</i>	140€	83€	77€
<i>Tarif B (Étudiant/chômeur)</i>	125€	83€	77€

Arrhes : 160 euros par chèque à l'ordre de Nathalie Cousin,
remboursable avant le 25 février 2023.

Après cette date les arrhes seront conservées.

Le solde est à régler au plus tard le 15 mars 2023.

Pour plus d'information sur le site:
<https://ecosite-villarceaux.org/index.php/infos/>



BULLETIN D'INSCRIPTION

Samedi 25 au dimanche 26 mars 2023

à compléter et renvoyer accompagné des arrhes à :
Nathalie Cousin - 48, avenue Eglé - C3 - 78600 Maisons-Laffitte

Nom, Prénom _____

Âge _____

Adresse _____

Tél. _____

Email _____

Arrhes : **160€**

Mode de transport

Voiture : OUI NON

Si covoiturage possible, nombre de places : _____