Stage de Yoga Iyengar® animé par
Valérie MANGOLD

26 - 27 et 28 mai 2023 à La Buisse (38)

L'ASSOCIATION SHANTI a le plaisir de vous proposer deux journées de stage avec Valérie Mangold, une belle occasion pour faire évoluer votre pratique avec le regard d'un professeur de niveau senior.

Engagée sur la voie du Yoga depuis plus de 20 ans, Valérie enseigne à Ernolsheim sur Bruche, Bâle et Constance.

Elle a fait de nombreux séjours en Inde, auprès de B.K.S Iyengar et ses enfants Geeta et Prashant.

- **LIEU**

Salle Souris Verte, rue des Ecoles, 38 500 La Buisse, parking derrière l'école maternelle
La Buisse est située à 3 km de Voiron, 20 km de Grenoble, 60 km de Chambéry et 80 km de Lyon.

- **PROGRAMME**

Vendredi / Détente profonde : 18h30 – 20h30

Samedi / niveau 2-3 : 9h30 - 13h et 14h30 - 17h **Dimanche / niveau 1-2** : 9h - 12h30
Prévoyez d'arriver 15 mn avant la pratique du matin pour le bon déroulement du stage.

Niveau 1-2 : 1 à 3 ans de pratique régulière, autonome en sarvangasana
Niveau 2-3 et + : 2 à 4 ans et plus de pratique régulière, autonome en sirsasana et sarvangasana

Prix : samedi + dimanche = 120 € / samedi = 80 € / dimanche matin = 40 € / Vendredi soir = 20 €
Acompte à l'inscription : 40 €

REPAS : 1h30 de pause le samedi. Apportez une collation légère (vous pourrez mettre au frais et réchauffer sur place), des boissons chaudes seront disponibles.

- **INCRIPTIONS** : elles seront prises selon l'ordre d'arrivée / 25 personnes maximum.

Remplissez le coupon ci-joint et envoyez-le accompagné de votre chèque d'acompte / ou par mail et nous vous communiquerons notre RIB pour un règlement par virement bancaire.
Vous recevrez alors un mail de confirmation et les informations pratiques complémentaires.
L'acompte sera conservé en cas d'annulation de votre part après le 12 mai 2023.

Pour tout renseignement, contactez Claire Arthus-Champon au 06 52 64 94 82 ou ass.shanti@free.fr

Bulletin d'inscription au week-end de YOGA YENGAR®
avec Valérie MANGOLD à La Buisse, 27 et 28 mai 2023

Merci de répondre avant le 1° mai 2023

NOM **PRENOM** **TEL** **MAIL** Nb années de pratique Nom de votre enseignant Problèmes particuliers à signaler	Je m'inscris : **Vendredi 26 mai** ☐ **Samedi 27 mai** ☐ **Dimanche 28 mai** ☐ J'aurai besoin d'un **reçu** ☐ au nom de :

MATERIEL de PRATIQUE :

Chacun apporte son tapis obligatoirement.
L'association Shanti mettra à disposition briques, sangles, couvertures, bolsters et chaises, etc.
Si vous préférez apporter votre matériel personnel, **pensez à le marquer à votre nom**

Désirez-vous être hébergé chez un pratiquant (dans la limite des possibilités) ?

Pouvez-vous éventuellement héberger un pratiquant samedi soir ?

Bulletin d'inscription à envoyer à :

Association SHANTI, 252 route de Monteuil, 38500 La Buisse

Ci-joint mon acompte de 40 € à l'ordre de « Association Shanti » par chèque ou virement, non remboursable après le 12 mai 2023

Date : ……/……/…….. Signature : ……